

動悸（どうき）について

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院

内科部長

中山 美緒 先生

普段の心臓の鼓動をより強く感じたり、動きが速いと感じたり、脈の間隔が不規則だと感じたりする不快な症状が動悸です。そのため、動悸がしても、すぐに重症な病気かどうかは分かりません。病気に伴う動悸を悪性とする、生活習慣やストレスなどで起こる動悸は良性です。

1. 良性の動悸

過剰な興奮状態、不安や緊張状態になると、自律神経の働きにより体が興奮して、心拍数を上昇させます。その結果、動悸を感じるがあります。

カフェインやアルコール、ニコチンは自律神経を刺激するので、これらを取りすぎると動悸を誘発します。また、高血圧・狭心症の治療薬の中

で、血管を拡張させる薬や腸の動きを抑える薬は、動悸を起こす副作用があるため、かかりつけ医にご相談ください。

2. 悪性の動悸

* 不整脈

悪性の中で最も心配なものは、動悸とともに気が遠くなるような症状で、危険な不整脈が起きている可能性があります。また気が遠くならなくても、検脈をしてみると脈が飛んだり、1分間に100回以上の脈拍数であれば不整脈が出ている可能性が高いので、心電図での検査が必要になります。

* 狭心症、心筋梗塞

心臓の血管が狭くなり、その筋肉が貧血になる状態で、胸痛の他に動悸の症状も起こすことがあります。

* 低血糖発作

糖尿病の方で血糖を下げる薬を内服、注射している時に起きやすくなります。

* 貧血

血が薄くなると心臓の拍動が強くなり、その拍動を動悸として感じる人がいます。

* バセドウ病などの甲状腺機能亢進症

全身の代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの過剰分泌によって、全身のエネルギー代謝が異常に高まる病気です。ホルモンの影響で心拍数も上昇し、動悸を起こします。

* 更年期障害

閉経の前後約5年間を更年期といい、女性ホルモンのバランスが急激に変化します。心や体のトラブルが起き、動悸や疲労感、のぼせやほてりなどの症状を起こします。

動悸を感じたら楽な姿勢で安静にし、気が遠くなる、胸痛などの症状が出てくるようなら、かかりつけ医もしくは心臓・循環器専門外来への受診をおすすめします。その際には持続時間や好発する時間帯、脈拍数などチェックしておく、正確な診断につながります。