

しんしつきがいしゅうしゆく [心室期外収縮(不整脈)]

患者さんへ

心室期外収縮は不整脈の一つです。心臓は普段、規則正しく収縮と拡張を繰り返していますが、時にその収縮のタイミングがずれ、心臓が“空打ち”してしまいます。

これを期外収縮と呼んでいます。不整脈の中ではありふれたもので、特に心配はありません。

■どのような病気ですか。

心臓では、洞結節と呼ばれる部分から規則的に電気刺激が発生しており、この刺激に反応して心臓がリズムミカルに収縮します。収縮した時に、心臓に溜まった血液が全身に送り出されます。このリズムが何かのきっかけで崩れ、予定よりも早く心臓が収縮してしまうことを「期外収縮」と言います。心臓に血液が充満する前に収縮するため、十分に血液が送り出せません。いわば“空打ち”の状態です。心臓の中は四つの部屋に分かれています。下側の二つの部屋である右心室や左心室で発生する期外収縮が「心室期外収縮」です。

「心臓が空打ちする」と聞くと、不安になるかもしれませんが、心臓の働きには余裕がありますので、1分間に5回や10回の空打ちがあっても、体には何の悪影響もありません。健康な人でも20歳代で約50%、60歳以上では約80%の人に期外収縮が見られます。

心臓に特別な異常がない限り、心室期外収縮があるために心臓が止まりやすいとか、ほかの心臓病になりやすいということもありませんので、安心して今まで通りの生活を続けて下さい。運動することも全く問題ありません。

■動悸がして不安なのですが。

心室期外収縮のある患者さんの中で、約半数の方が動悸を感じるといわれています。期外収縮では、「ドキドキ」と速く連続したものではなく、「ドキン」という単発の強い動悸として感じます。

患者さんが動悸を感じるのは、横になってテレビを見たり、床に入っているときなど、心拍数が少なくなっている時であることが多いようです。逆に運動などをして心拍数が上がっているときには、期外収縮は起きません。ですから、動悸を感じたら安静にせず、少し体を動かして心拍数を上げるように心がけるとよいでしょう。先に述べたように、動悸がしてもその原因は期外収縮ですから、心配する必要はありません。

また患者さんの中には、深酒をした翌日に動悸が起きるとい方がいます。期外収縮が起きる数は喫煙によって増えるともいわれています。動悸が気になる人は、お酒やタバコを控えめにした方がよいでしょう。どうしても動悸が気になる場合には、動悸を抑えるための頓服薬もありますので、かかりつけ医に相談してみてください。



心臓が何かの拍子につまずいて、正しい拍動リズム以外のときに心臓が収縮してしまうことを期外収縮といいます。



期外収縮による動悸は、脈が遅いときに起こります。運動をして心拍数を上げることで、動悸を抑えることができます。

監修：五十嵐 正男（五十嵐内科循環器科クリニック院長）

MEMO