

広告特集

新しく始めたいこと、深めたいこと。
毎日に喜びを与えてくれること、
これからの人生をもっと輝かせてくれること。
人生の成熟期を生きるアクティブシニアを応援します。

家族とともに考える「心房細動」

早めの受診で何歳になっても充実した人生を

不整脈の一種、「心房細動」をご存知でしょうか。放っておくと脳梗塞や心不全、認知症を引き起こすリスクがあり、日頃から脈を測り、動悸や息切れなどの症状があればコロナ禍でも早期に受診することが大切です。ここではかつて心房細動と診断され、カテーテルアブレーション治療を受けた後、さらに2度のエベレスト登頂に成功。現在は硬膜外血腫での半年ほどの入院を経て、新たな夢に向けリハビリに励んでいるプロスキーヤーの三浦雄一郎さんと、息子の豪太さんに話を聞きました。



プロスキーヤー、冒険家、クラーク記念高等学校校長

三浦雄一郎さん

みうら ゆういちろう/1932年青森市生まれ。64年にイタリア・キロメーターランセに日本人として初参加し、当時の世界新記録を樹立。70年にエベレスト・サウスコル世界最高地点スキー滑降に成功。記録映画が米アカデミー賞を受賞する。85年に世界七大陸最高峰すべてのスキー滑降を達成。2003年、70歳で次男の豪太さんとエベレスト登頂。2008年に75歳で、2013年に80歳で、3度エベレストに登頂。世界最高齢登頂記録を更新する。



「夢」と「家族」が元気のヒケツです

雄一郎さんは2月に退院されたばかりですが、現在の体調はいかがですか。
雄一郎 最初は体がほとんど動かない状態でしたが、おかげさまで今は杖なしで歩けるまでになりました。私には90歳になったらヨーロッパの最高峰エベレストの頂上から親子3代でスキー滑走するという夢があります。その夢を目指してこれから少しずつ本格的なトレーニングを始めたかと考えています。
豪太 また大変なことに巻き込まれるわけですが(笑)、父の夢をサポートすることは私の夢のひとつでもあります。これからもしっかりとサポートしていきます。
雄一郎さんは70歳で最初のエベレスト登頂に成功した後、心房細動を発症しました。心房細動は無症状の場合は気づかない人もいますが、雄一郎さんほどのように気づいたのですか。
雄一郎 昔から登山中やトレーニング後に不整脈が出ることはあったんです。でも生活に支障がなかったもので、医師に診てもらおうとは思いませんでした。ただ70歳でエベレストに登った後、負担をか

け続けてきた心臓が限界を超えたようでした。
豪太 2度目のエベレスト登頂に向けた海外でのテスト登山のとき突然、心拍数が高くなったり、低くなったりしてびっくりしたことがありました。当時は心房細動という言葉を知りませんでした。心拍計の故障かと思いました。でも心臓のことなので、家族としては心配です。そこで日本に帰ったら、念のため医師に診てもらおうと思ったんです。
雄一郎 帰国後、階段を上ると苦しくなり、心臓がドキドキし始めます。日常生活のちよつとしたことで息切れや動悸がするんです。そこで医師に診てもらおうと、心房細動のことでした。
カテーテルによる治療 体への負担少なく
その後、カテーテルアブレーション治療を受けることになった経緯を教えてください。
豪太 心房細動は放置していると血栓がつくられ、脳梗塞や心不全をもたらすと説明がありました。とくに高所では血液が凝固しやすいので、多くの先生がエベレスト登頂は無理だと言いました。でも、カテーテルアブレーション治療をすればエベレストに登れる可能



プロスキーヤー、博士(医学) 三浦豪太さん

みうら こうた/1969年神奈川県鎌倉市生まれ。フリースタイルスキー、モーグル競技で活躍。米国ユタ大学スポーツ生理学部卒業後、ミウラ・ドルフィンズにてスポーツ解説や企画、執筆に携わる。そのかたわら父・雄一郎さんと初の日本人親子同時エベレスト登頂記録を達成。医学博士でもある。

「夢を追う父の姿が家族の元気の源です」

性があると聞き専門の医師を紹介してもらいました。当時はまだあまり知られていない治療法でしたが、根治を目指そうと、この治療をうけようと思いました。
雄一郎 私は先生と直接話をし、信頼していたので不安はなかったですね。痛みや苦しみはほとんどなく、術後は心臓が一気にかたまりました。こんなに変わるのかとびっくりしたほどです。おかげさまでエベレスト山頂からの風景を再び見たい、という夢を実現できました。
豪太 体の負担が少なく、手術翌日から歩行できたのは家族としてもうれしかったですね。父がすぐに元気になったので、トレーニングを頑張りすぎないよう気をつけていたほどです。治療を受けるうえで、多くの選択肢をもつために、医師と十分なコミュニケーション

をとることが大事だと思います。
雄一郎 豪太は常に私の体調の変化を見逃さないよう、気をつけてくれていました。治療法についても一緒に考え、私の夢を応援し続けてくれたことに心から感謝しています。
若さと元気の秘密は 夢をもち続けること
雄一郎さんの若さと元気の秘密はどこにあると思いますか。
豪太 父はものすごいプラス思考であるとともに、慎重な面もあるんです。健康面では常に最新の科学的情報を取り入れ、細かなところまで気を配っています。運動が好きで肉もよく食べるので、高齢者が衰えがちな筋肉量も多い。何より一番大事なことは常に夢や目標を持ち続けていることだと思います。
雄一郎 実は私は七大陸最高峰滑走を成功させた後、50代なかばで目標を見失ったことがあるんです。暴饮暴食をして体重が増え、メタボ状態でした。それも心房細動の要因になったのではないかと思っています。でもそこから一念発起し、エベレスト登頂という目標を立てたんです。それから体力も気持ちもどんどん若返りました。そんな自分の経験からも、人間は何歳になっても夢をもつべきだと思います。そしてそんな夢をサポートしてくれる家族や仲間ほど、ありがたいものはありません。

心房細動を知ろう

監修：一般社団法人 日本不整脈心電学会

基礎知識

心房細動ってどんな病気？

心臓は4つの部屋に分かれています。上の2部屋を心房と呼びますが、心房細動は心臓自体が発する異常な電気信号によってこの心房が小刻みに震える不整脈の一種で、心拍が速く不規則になります。加齢とともに起こりやすく、女性より男性に多く発症します。

心房細動の症状

一般的に息切れ、動悸、めまい、脱力感、胸の不快感などの自覚症状を伴いますが、約4割の方は無症状です。また、最初は自覚症状があっても、次第に感じなくなる方もいます。



早期受診のために

心房細動が引き起こすリスク

心臓の中に血のかたまり(血栓)ができ、それが脳に運ばれ、命にかかわるような脳梗塞を起こすことがあります。また、心房細動は心不全を引き起こすことがあります。最近では認知症の原因になることも報告されています。

心房細動を見つける方法

心電図検査で見発見するのが一般的です。ただし、心房細動の患者さんには持続性といって発作が出続ける方と、発作性といって普段は正常で時々発作が出る方がいます。発作性の場合、心房細動の発作が出現していないときに心電図検査をしても、心房細動は診断できません。そこで役にたつのが検脈です。ご自身で手首の内側の親指側に3本の指をあてて脈をとります。脈が時計の秒針のように規則正しく打てれば正常ですが、不規則に乱れていたり、速くて脈が取りづらかったりする場合は、その不整脈がもしかしら心房細動かもしれません。その他に、不規則脈波検出機能付き家庭用血圧計や家庭用心電計でも発見できます。さらに今年からApple Watch*1でも心電図の記録が可能になりました。*2

*1 Apple Watch は、Apple Inc.の商標です。
*2 <https://www.apple.com/jp/watch/why-apple-watch/>

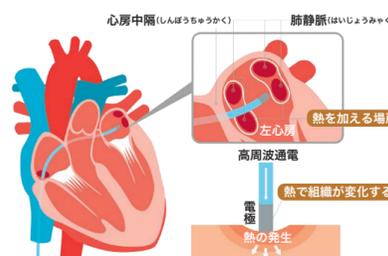
治療方法

薬による治療

脳梗塞のリスクが高いと考えられる場合には、抗凝固薬と呼ばれる血のかたまり(血栓)をできにくくする薬を服用します。心拍数を整えるために薬を服用することもあります。根治療法ではありません。

根治を目指す「カテーテルアブレーション」*3

カテーテルと呼ばれる細い管を足の付け根から心臓まで挿入し、先端についている電極を心臓にあてて、心筋の一部を組織変化(焼灼)させる治療法です。この焼灼により心房細動を引き起こす異常な電気信号の伝導を止められるため、根治を目指すことができます。



*3 心筋焼灼術



日本不整脈心電学会YouTubeチャンネル
心房細動についてもっと詳しく知りたい方はこちら
または、YouTubeで検索 日本不整脈心電学会



一般社団法人 日本不整脈心電学会

<http://new.jhrs.or.jp/>



<https://www.jnj.co.jp/>