

## 不整脈も気象病？気圧の変化を先読みし発作を予防する最新戦略

2026/03/03 06:00

#ヘルス&ビューティー

保存して後で読む シェアする

急激な気圧降下や寒暖差などによって引き起こされる頭痛やめまいなどの体の不調は、「気象病」と呼ばれていますが、心臓の鼓動が不規則になる「不整脈」も気象の変化と関係があると考えられ始めています。最近、家庭でもスマートウォッチなどで心電図を記録できるようになり、不整脈をかかえる人の中には、気圧予測と自身の発作記録を照らし合わせて、発作が起きる前に頓服薬を服用する人もいます。この分野に詳しい心臓専門医に最新の予防戦略を聞きました。



写真はイメージです

不整脈は、心臓の拍動が速くなったり、遅くなったり、リズムが乱れたりする状態の総称です。ひどい場合には、めまいや動悸、息切れ、冷や汗などの症状が出ますが、まったく自覚症状がない人もいて、診断には心電図検査が欠かせません。

東京・赤坂の不整脈・心臓病専門医院「小川聡クリニック」では、スマートウォッチや携帯型心電計で測定した脈拍数や心電図などを患者と共有し、気になる症状があったときの記録を見ながら、患者一人ひとりの症状に合わせた治療を行っています。



[PR]

院長の小川聡さんは、慶応義塾大学医学部で数多くの後進指導に当たってきた心臓病上級臨床医で、日本循環器学会、日本心臓病学会の理事長などを歴任しました。

小川さんによると、不整脈にはさまざまな種類があります。心臓には「心室」「心房」と呼ばれる部屋が二つずつありますが、このうち心室が痙攣して拍動を停止させてしまうのが、「心室細動」です。心室細動の場合、いったん発生してしまうと、AED（自動体外式除細動器）で痙攣を止めて治療する以外に救命できません。まさに命にかかわる病気と言えます。

一方、名前は似ていますが、高齢化社会で急速に患者数が増えているのが、「心房細動」です。心房細動は、心房が痙攣して脈拍が1分間に100～150と早くなったり急に不規則になったりします。安静にしているでも動悸が止まらない、階段や坂道などで息が上がるといった症状があらわれますが、通常は数時間から1日以内には自然に治まります。

### 一番怖いのは、脳梗塞のリスク

心房細動は、心室細動のように重篤でないとは言え、放っておいてよい病気ではありません。心房の痙攣が続くと血液の流れが心房内で滞り、小さな血の塊（血栓）ができてしまい、それが心臓から流れ出して、全身の血管に詰まる可能性があります。中でも怖いのが、脳の血管に血栓が詰まって起きる「脳梗塞」です。

昨年6月に亡くなった長嶋茂雄さんも、2004年に心房細動が原因で脳梗塞を発症しました。右半身麻痺などの後遺症を伴い、長年にわたるリハビリと治療が必要でした。

「若い方でも心房細動を起こします。学生が歓送迎会で深酒をさせられた後に発症して、救急搬送されてくることがあります。免疫の異常により、甲状腺ホルモンが過剰に分泌される『バセドウ病（甲状腺機能亢進症）』も、心房細動の原因としてよく知られています。肥満、喫煙、飲酒のほか、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、睡眠時無呼吸症候群などによっても心房細動は起きやすくなります。健康診断や人間ドックで『心房細動の疑いがある』と言われたら、早いうちに専門医を受診してほしい」と小川さんは警鐘を鳴らします。

### 気圧が急降下する日に発作が多発



写真はイメージです

心房細動は心電図で診断するしかありませんが、これまでは発作時に心電図を取ることは難しく、脳梗塞を発症して初めて心房細動だと分かったケースもありました。しかし、2021年に、Apple Watchの心電図アプリが日本で利用できるようになったことで、家庭でも手軽に心電図を取れるようになりました。

小川さんは、23年8月から10月までの3か月間に、心電図を毎日記録していた20人の患者について、毎日の最低気圧の変化と、動悸や息切れなどの発作を起こしたクラスター（集団）を対比しました。すると、気圧が急激に下がった日に発作を起こした人が多かったことが分かりました。

「気圧を調整することはできませんが、気象庁から2～3日後の気圧変動予想が公表されています。翌日の気圧低下が予測されたら、前日の就寝前に心房細動の予防薬を頓服すれば、発作も起きません」と小川さん。

小川さんが診察した福島県在住の50代男性の場合、日々の体調と気象条件を細かく記録しており、自身の発作について「短時間に5気圧くらい急低下する日のスタート時点で多い気がする」、「ジェットコースターが上り坂で頂上に差し掛かるあたりで発症するようだ」と自己申告。発作が予想される時は、前日の就寝前に頓服薬を飲むことで、小康状態を保っています。

小川さんは「心房細動については、発作と気候との関係を記録して、ご自身が気候の影響をどれだけ受けているかも一つの目安になります。発作を未然に防ぐ方法があることを知ってほしいです」と話します。

最近、心房と肺静脈の間に電気を流してやけどを作ることで、心房細動を引き起こす異常な電気信号を遮断する「カテーテルアブレーション」という先進治療技術もありますが、小川さんは「カテーテルアブレーションだと入院も必要ですし、その前にやることはあります」と強調します。

### 実践したい四つの対策

具体的に、実践したい対策として小川さんが挙げるのは、次の4項目です。



小川聡さん

（1）動悸や息切れを感じたら、スマートウォッチか携帯型心電計で心電図記録をします。家庭用血圧計での脈拍数や脈の規則性も参考になります。発作の起きた日時、治まるまでの時間、その時の症状をメモしておきます。記録したら、なるべく早く専門医を受診を。

（2）医師から心房細動と診断されたら、気象アプリで発作の出た日の天候（気圧変化、気温）を記録し、次回の診察時に持参しましょう。今後の治療方針を立てる上で重要です。

（3）喫煙と飲酒は控えること。ニコチンは、不整脈を生じやすくする心房筋の組織変化を進めると言われており、過度な飲酒は、自律神経を乱して心房細動の原因になります。

（4）睡眠時無呼吸症候群も心房細動を促します。日頃からストレス、飲酒、肥満を回避し、良質な睡眠と休息を取るように。無呼吸を防止する治療を始めてから発作が減ったケースも見られます。もちろん、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病対策も不可欠です。

小川さんは「心房細動は珍しい病気ではありませんが、どういうタイミングで発作が起きやすいのかが分かれば、対処もしやすいです。専門医と相談しながら、『病気とうまく付き合う』方向で考えた方がいい」とアドバイスしています。

（読売新聞メディア局 永原香代子）