

そのドキドキ、大丈夫？

動悸と不整脈の見分け方

—「脈が飛ぶ」「急に速くなる」受診した方がよいサインとは？—

「急に心臓がドキドキする」「脈が一瞬飛ぶ感じがする」「胸がドンッと強く打つ」こんな経験はありませんか？

動悸は、緊張や運動、寝不足、発熱、カフェインなどでも起こります。そのため、

動悸=心臓の病気、というわけではありません。一方で、不整脈が原因になっていることもあります。

大切なのは、「どんな動悸なのか」「ほかの症状を伴っていないか」を確認することです。



速い



飛ぶ



バラバラ



ドンッ

動悸の感じ方はいろいろ



ドキドキ速くなる

運動や緊張、発熱などで心拍数が上がっていることもあれば、不整脈によって突然脈が速くなることもあります。



脈がバラバラする

心房細動など、脈が不規則になる不整脈が隠れていることがあります。



脈が飛ぶ・一瞬止まる感じ

「期外収縮」でよくみられる感じ方です。健康な人にも起こることがあります。



胸がドンッと強く打つ

期外収縮のあとに続く拍動を、普段より強く感じていることがあります。

「動悸がある=危険」ではありません。

不整脈のなかには、治療を必要としないものもあります。

ただし、症状だけで「大丈夫な不整脈」かどうかを判断することは簡単ではありません。繰り返す、以前より増えている、気になって生活に支障があるという場合は、一度ご相談ください。

こんな症状を伴うときは要注意

動悸と一緒に、

- ✓ 強い胸の痛み・圧迫感
- ✓ 強い息苦しさ
- ✓ 意識を失った、または失いそうになった
- ✓ 冷や汗や強い気分不良
- ✓ 動悸が長く続き、症状が強い

といった症状がある場合は、

緊急性の高い病気が隠れていることがあります。

症状が強い場合や続いている場合は、
救急受診も検討してください。

9月号で予告した「長引く咳」について

一足早く、当院ホームページで詳しく解説しています！

当院ホームページの「トピックス」では、『しきクリベディア@病気・症状のやさしい解説』として、身近な病気や症状について、原因・受診の目安などをわかりやすく解説しています。

今回のテーマは、「風邪は治ったのに咳だけ続く…」、「何週間も咳が止まらない」といった「長引く咳」について詳しく取り上げています。

当院ホームページ→「トピックス」→「長引く咳」の記事へ
紙面のQRコードからもご覧いただけます。

長引く咳はしきクリベディアへ

新入職スタッフ紹介



性格 真面目で気配り上手
趣味 家族とお出かけ、パンチニードル
一言メッセージ

臨床検査技師として入職いたしました。
よろしくお願いいたします。



不整脈って、そもそも何？

心臓は、電気信号によって規則正しく収縮しています。
このリズムが乱れ、
「速すぎる」「遅すぎる」「不規則になる」
といった状態をまとめて「不整脈」と呼びます。



よくみられる不整脈

● 期外収縮

本来のタイミングより早く心臓が収縮する不整脈です。
「脈が飛ぶ」「胸がドンッとする」「一瞬止まった感じがする」と感じる場合があります。
健康な人にもみられ、多くは心配のないものですが、頻度が多い場合や心臓の病気がある場合には詳しく調べることがあります。

● 心房細動

脈が不規則になる代表的な不整脈です。
動悸を感じる人もいますが、**症状がまったくない人もいます。**
心房細動では心臓の中に血栓ができやすくなり、それが脳の血管につまると脳梗塞を起こすことがあります。
そのため、見つかった場合は脳梗塞のリスクなどを評価し、必要に応じて治療を検討します。

● 突然脈が速くなる不整脈

不整脈のなかには、「急に始まり、急に止まる」タイプがあります。
「さっきまで普通だったのに、突然スイッチが入ったようにドキドキした」という経過が、診断の重要な手がかりになることがあります。

正常な脈

規則正しい

期外収縮

途中で早く出る

早い拍動

心房細動

間隔がバラバラ

※脈のリズムを表す模式図です（実際の心電図とは異なります）



動悸が起きたら覚えておいてほしいこと

診察では、次の情報がとても役立ちます。

1. 突然始まった？ 徐々に始まった？
2. 脈は速い？ 遅い？ バラバラ？
3. 何秒・何分くらい続いた？
4. 運動中？ 安静時？ 寝ているとき？
5. 胸痛・息切れ・めまいはあった？



また、スマートウォッチなどで心拍数や心電図が記録できた場合は、**その画面や記録を診察時に見せていただくと、大切な手がかりになることがあります。**

院長ショートコラム

「病院に着いたら治っていました」でも大丈夫です

不整脈は、病院に来たときに必ず出ているとは限りません。
「昨日はすごくドキドキしたけれど、今日は何ともない」

「健診の心電図では正常だった」

そんな場合でも、症状の始まり方や続いた時間、脈の感じ方などから原因を推測できることがあります。

そして必要であれば、長時間心電図などを使って、普段の生活のなかで不整脈が出ていないか確認します。

不整脈診療では、「症状が出ている瞬間をつかまえる」ことが診断への大きな一歩です。繰り返す動悸があれば、「今は治っているから」と遠慮せずご相談ください。



心電図が正常なら大丈夫？

不整脈診療では、「**症状があるときだけ不整脈が出る**」ということがよくあります。
クリニックに到着したころには動悸がおさまリ、通常の心電図では異常が見つからないこともあります。

そのため、症状や頻度に応じて、

♥12誘導心電図

♥長時間心電図（ホルター心電図など）

♥心臓超音波検査（心エコー）

♥血液検査

などを組み合わせて原因を調べます。

当院で行なっている超音波検査について

①心臓超音波検査（心エコー検査）

検査時間：約20～30分

心臓超音波検査は、超音波を使って心臓の動きや形、血液の流れを調べる検査です。
胸にゼリーを塗り、機械を当てて行うため、痛みはなく、放射線による被ばくもない安全な検査です。
この検査では... 心臓の大きさや厚み、心臓の動き・ポンプ機能、心臓の弁の働き、血液の流れ、心臓のまわりに水がたまっていないかなどを確認します。

こんな症状はありませんか？

- ✓ 胸の痛みや圧迫感がある
- ✓ 動悸が気になる 息切れしやすい
- ✓ 足のむくみがある
- ✓ 健康診断で心雑音や心電図異常を指摘された
- ✓ 高血圧や心臓病の経過観察中

これらの症状や指摘がある場合、心臓超音波検査で原因を調べる場合があります。
心臓の病気は早期発見・早期治療が大切です。



②腹部エコー検査について

検査時間：20分前後

腹部エコー検査は、お腹に超音波をあてて、体の中の臓器の状態を確認する検査です。検査では主に、肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓などを確認します。
脂肪肝や胆石、胆のうポリープ、腎結石など、さまざまな病気の発見につながる場合があります。また、超音波を使った検査なので放射線による被ばくがなく、身体への負担が少い検査です。
痛みもほとんどなく、繰り返し検査が必要な場合にも適しています。

次号予告
(11月号)

健診で「血糖が高い」と言われたら？

ー 糖尿病になる前に知っておきたいこと ー

「少し高いだけなら大丈夫？」「糖尿病と“予備群”はどう違う？」

健診結果の見方から、追加検査、生活習慣でできることまで、わかりやすく解説します。



しきファミリークリニック

Shiki family clinic

〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ

0564-58-1361

ご予約

050-5527-4038

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中 /



Instagram

