

# Dr. 和の町医者日記



## 不整脈シリーズ①

昨今、介護施設においても、体温だけでなく、血圧や酸素飽和度まで測る時代となってきました。もちろん全て機械で測ります。私は訪問診療で、血圧や体温などのバイタルサインはあまり測りません。ただ、必ず「脈診」はします。

脈診を研修医に聞いても「何ですか、それ」という反応が返ってきます。「手首の脈に触れて診断することだよ」と教えても、きょとんとしています。「血圧くらい脈診で分かるやろ」と言つと、もう信じてもらえません。

しかし、なんでも機械で測る時代だからこそ、脈診が重要だと思えます。血圧は脈の大きさなので、本来は脈に触れば分かるはず。でも、そんなトレーニングは受けていないし、機械で測らないと信じてもらえないのが現実です。直接触れることで得られる情報に勝るものはないと思うのですが、大変な時代

になってきました。「血圧って、何年前から測定されているか知ってる？」

研修医に聞くと、げんげな顔をされました。正解は「約200年前」。当初は血管に管を挿入して直接測定していました。が、現在のよう腕にカフと呼ばれるベルトを巻き付けるタイプの水銀血圧計が発明されたのは1896年です。

一方、現存する中国最古の医学書とされ、紀元前1世紀ごろに編纂された「黄帝内経」には、「脈が激しいときが病の始まりである。塩を多量に取ると脈は強くなる」という記述があります。脈の存在だけでなく、脈で病気を診断できること、そして塩分と高血圧の関係までもが知られていたのです。

つまり血圧の歴史は2000年で、脈の歴史は2千年。だから脈に触れることがどれだけ大切なを研修医に説き、「脈の中に人生を感じるか」と聞いています。

私はどんなに忙しくても必ず脈診をして、脈に神経を集中させます。脈にはその人の、その日その時の体調が見事に反映されるからです。大げさかもしれませんが、脈にその人の人生までも感じられる医者になりました。そんな思いで、これまで33年間、何万人もの脈診をしてきました。古い師ではありませんが、たくさん脈診を重ねているうち、脈でその人の体調がなんとなく分かるようになりまし。怪しい話のようですが、本当です。

脈にはさまざまな要素があり

**血圧計の発明** 1828年、フランスのジャン・ポアズイユは血管に挿入した管を通じ、水銀柱で血圧を測定した。現在のよう、上腕部に巻き付けたカフで動脈を圧迫し、血流を妨げることで間接的に血圧を測定する方法は、1896年にイタリアのシピオーネ・リバ・ロッッチが考案した。

# 脈の中に人生を感じたい

## 血圧より長い歴史

ます。速い・遅い、大きい・小さい、重い・軽い、浮いた・沈んだ、などと表現されます。このうち誰でも分かるのが「速い・遅い」です。安静にしているのに、脈が速い状態は正常とはいえません。安静時の心拍数は少ないほうがいい。車のエンジンの回転数のようなもので、少ない脈の回数で高いパフォーマンスを発揮できるのが、いい心臓です。

シドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんは現役時代、安静時の心拍数が1分間に30台だったそうです。これは素晴らしいエンジンの持ち主です。スポーツ心臓とはまらず、脈が遅いことなのです。しかし、普通の人の場合、心拍数が60を大幅に下回るようなら何らかの病気かもしれません。

一方、心拍数が100を超える場合は「頻脈」と呼ばれ、その原因を探る必要があります。単なる緊張や運動後なのかもしれませんが、心臓の病気や、甲状腺機能亢進症などのホルモンの異常かもしれません。あるいは睡眠不足だったり、風邪をひいて体調が悪かったり、大きな悩みがあったりするのかもしれない。薬の影響で頻脈になることもあります。

脈の数と並んで大切なのは、規則正しいかどうかです。メトロノームのような一定のリズムではない脈を「不整脈」と呼びます。不整脈には治療の必要がない場合と、治療を要する場合の2種類がありますが、次回以降、詳しく説明していきます。

H29. 3. 14



長尾和宏(ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「病気の9割は歩くだけで治る!」「薬のやめどき」「痛くない死に方」はいずれもベストセラー。関西国際大学客員教授。58歳。