



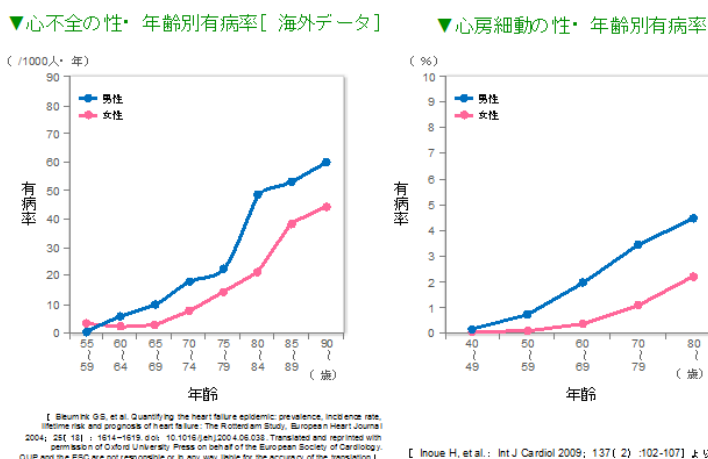
# ようこそ！ もの忘れ外来へ

## 高齢者がボーンとする原因 その2 心房細動

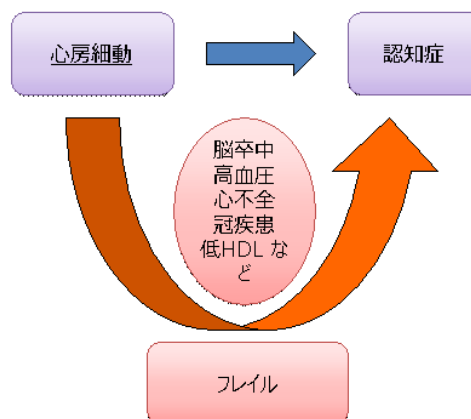
循環器疾患の多くは、加齢とともに罹患率が上昇することが知られていますが、なかでも心不全および心房細動はフレイル（高齢者の衰弱の原因になる病態）が懸念される80歳代の高齢者に多くみられる循環器疾患です（図1）。心不全や心房細動があると、少し動くと動悸がするので不安になり、外に出るのが億劫になるといったフレイルの負のサイクルに陥りやすくなります。その結果、閉じこもりや食欲の低下、更には筋力の低下による歩行能力の低下、そして認知機能の低下へとつながります。特に心房細動は発作性に起こる場合があります。そうするといつも起こっているわけではないので本人は全く気づいていないばかりか、かかりつけ医も把握できないこととなります。そうした中で突然に脳卒中を起こし、その治療過程で心房細動があるのがわかるといった事例も少なくありません。時々動悸がある、脈が遅くなってボーンとする、疲れやすいなどの症状がある時には、心房細動の可能性もありますので、一度24時間のホルター心電図をとってみてはいかがでしょうか。心房細動では心臓の中に血栓（血の固まり）が形成されはがれて、それが他の臓器（特に脳が多い）につまって梗塞を引き起こします。心房細動がある方で、①心不全②高血圧③75歳以上④糖尿病⑤脳卒中の既往があると、さらに脳卒中のリスクが高まること分かっています。

認知症と心房細動についての最近の報告では、脳卒中や心不全を合併していなくても、心房細動によって認知症が起りやすくなるとされています（図2）。そのメカニズムは不明ですが、とにかく心房細動を治療することで、認知症の悪化や発症率を抑えることができます。治療にはいくつかありますが、ワーファリンが有名ですね。抗凝固薬という薬に分類されますが、ワーファリンはその効果が食事や薬剤の影響を受けやすく、また間違えて多く服用すると脳出血が起りやすいことが知られています。納豆を食べると効果が減弱することでよく知られていますよね。最近ではワーファリンに替わる副作用が少ない、安全な抗凝固薬が発売されています。心配な時にはかかりつけ医の先生にご相談下さい。

【図1】 高齢者に多い心不全と心房細動



【図2】 心房細動による認知症発症の経過



### ドクター岡原の今月のひとこと！



昨年の12月号で科学的なデータに基づく最新の認知症予防研究として、FINGER（フィンガー）研究を紹介しました。①運動②食事③認知トレーニング④血管のリスク管理をしっかりとすると、認知症の35%は予防可能であるという報告です。今回紹介した心房細動や心不全に対する治療は④に当てはまります。

こうした多面的な介入によって、アメリカやイギリスでは認知症の発症が減ってきています。日本でもこうした国々に習って、認知症が減ってくることを期待していますが、まずは一人ひとりが自分のできることから実行することが大切です。「ようこそ！もの忘れ外来へ」でも認知症予防について多くの項目を取り上げてきましたので、もう一度読み返していただいて是非参考にしてください。