

今回のおはなし

「心房細動の早期診断」

「献血で救える命がある」



心房細動の早期診断

不整脈の一種の心房細動は、心不全や血の塊（血栓）により脳梗塞を起こす恐れがあります。

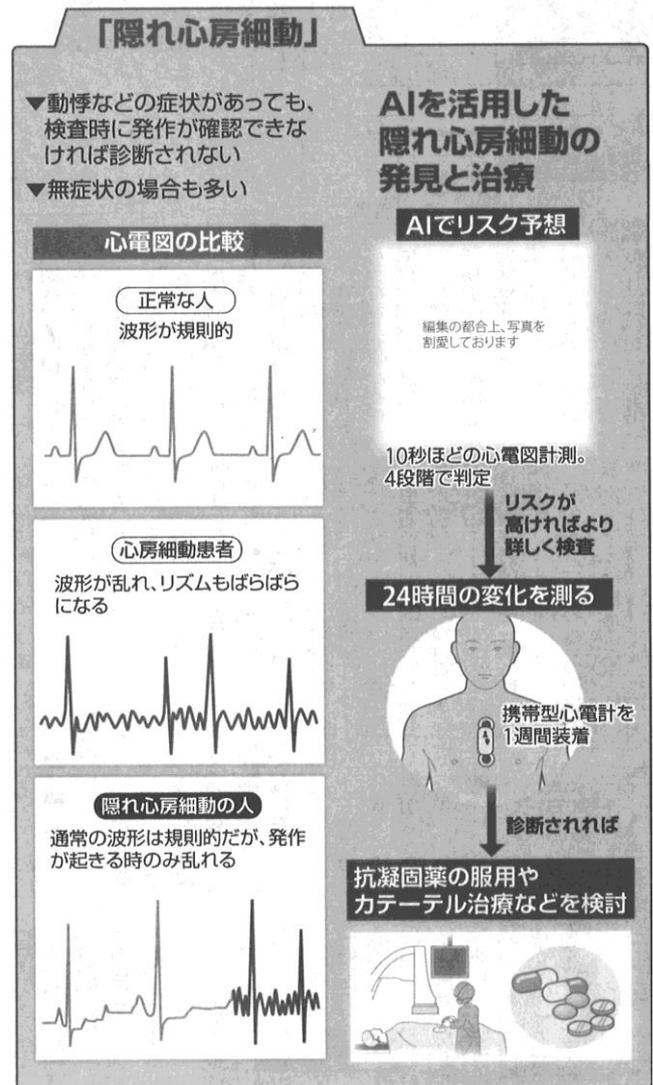
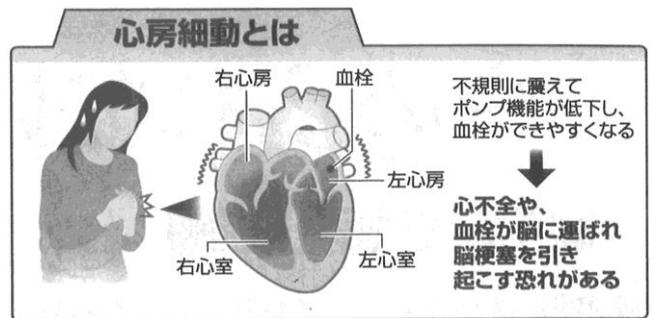
症状に気づかず、通常の検査で見つかりにくいケースも少なくありません。2024年秋にはAIで発症リスクを予測する心電計が実用化されるなど、心房細動を速やかに見つけて治療につながる研究が進んでいます。

心房細動の早期発見を目指す取り組みは、広がっています。スマートウォッチで心拍数を調べ、リスクを判断するアプリが登場し、心電図機能付き家庭用血圧計などを活用したサービスも始まっています。

2024年8月には、AIで心房細動のリスクを予想する心電計に公的医療保険が初めて認められました。心房細動の患者と未診断の人の計約2300人分の心電図データをAIに深層学習（ディープラーニング）させ、隠れ心房細動の兆候を察知します。約10秒の波形からリスクを4段階で判断し、国内の臨床試験では7割の精度で隠れ心房細動を見つけました。東京医科歯科大学とフクダ電子（東京）が共同開発し、医療現場に登場しています。大学研究者による事業提案制度として、東京都民を対象とした不整脈早期発見の検診事業「寝たきりを20%減らすAI心房細動検診」を始めました。

リスクが高い人を絞りこみ、効果率に診断し、速やかに治療につなぐことができます。

患者さんの声の中には、「ゴルフで息切れすることがあったが、病気が隠れていたとは・・・今は心おきなく趣味に没頭できる」と喜んでいらっしゃいました。





吸いたい気持ちの対処法を練習しよう

禁煙開始後 2～3 日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状）が現れます。その後個人差はありますが、症状は緩やかに 10～14 日ごろまで続きます。この離脱症状（禁断症状）には、いくつか種類があります。

- ・ たばこが吸いたい！という欲求
- ・ 眠気
- ・ イライラして落ち着かない
- ・ 頭痛
- ・ からだがだるい

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが 1 日数回出現することもあります。そんなときにどんな対処をしたらたばこを吸わないでいられるかを事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能となります。たばこを吸いたい気持ちは 1 日中ずっと続くわけではありません。長く続いても 3 分～5 分です。たばこを吸いたくなる場面を手帳に書き出し、そのときにたばこを吸うこと以外で可能な 3～5 分の行動や、たばこの代わりになるものを事前に考えておくなどすることで、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。禁煙開始前 7 日間は、吸いたい気持ちがでてきたら、ご自分で書き出した対処法を実施し効果を確かめます。効果がなければ他の方法を考えて実施してみましょう。

厚生労働省健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～



新年度を迎え、環境が変わった方も多くいらっしゃるかと思います。4 月は、花冷えの日もあり、くれぐれも体調をくずさないようにご留意下さい。薬のことでわからないことや困ったことがございましたら、遠慮なく薬剤師にご相談下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1 - 2 - 5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15 時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>

★市内薬局の詳細な内容は、上記ホームページにてご確認下さい。