

その症状、「あぶない動悸」かもしれません！

専門医が教える

# 動悸・息切れ・胸の痛みが 気になったら最初に読む本

2021年2月17日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、山下武志 著『専門医が教える動悸・息切れ・胸の痛みが気になったら最初に読む本』を2021年2月17日(水)に刊行いたします。

## 治療法から血管にやさしい生活も解説

動悸や、動悸に伴う症状には、治療が必要な病気が隠れていたり突然の死の原因にもなりかねません。本書は、約30年間にわたり、不整脈患者さんを診察してきた専門医が、その動悸、息切れ、胸の痛みが、**治療が必要な不整脈や心臓の病気なのかを解説**します。治療法や信頼できる病院の探し方、不整脈の予防にもつながる心臓や血管にやさしい、健康な生活を送るためのポイントを解説いたします。コロナ禍で病院に行き難い昨今、病院に行く前に自宅でできる自己チェックなども掲載していますので、**動悸、息切れ、胸の痛みが心配な方**に、手に取ってほしい一冊です。

タイトル:専門医が教える動悸・息切れ・胸の痛みが  
気になったら最初に読む本

ページ数:192ページ 著者:山下武志

価格:1,430円(税込) 発売日:2021年2月17日

ISBN:978-4-86667-254-0

### 【目次】

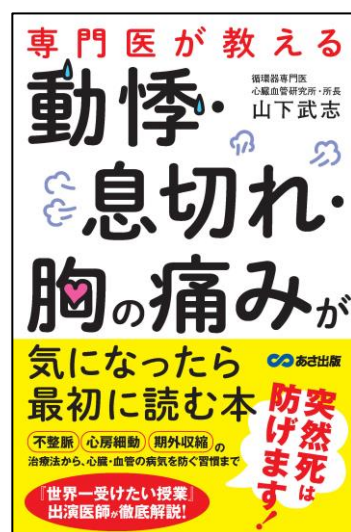
第1章 その動悸は病気のサインかもしれない

第2章 「あぶない不整脈」はこうして見つける

第3章 専門医が教える「あぶない不整脈」の正しい治療法

第4章 自分でできる！心臓・血管にやさしい健康法

【著者プロフィール】 山下武志(やました・たけし)



日本循環器学会認定循環器専門医。心臓血管研究所・所長。

1986 年東京大学医学部卒業。内科研修、東京大学医学部附属病院第二内科助手から、2000 年(財)心臓血管研究所附属病院に異動、2011 年(財)心臓血管研究所・所長ならびに附属病院院長を経て、2014 年より(公財)心臓血管研究所・所長。約30 年間にわたり、不整脈の診療、不整脈の成り立ちに関する基礎的な研究、不整脈に関する日本全国規模の大規模臨床研究や疫学研究に従事。日本心臓病学会特別正会員、日本内科学会認定内科医・指導医、日本不整脈心電学会理事。『世界一受けたい授業』(日本テレビ)、『ここが聞きたい！名医にQ』(きょうの健康) (以上、NHK) などTV 出演多数。

不整脈診療の向上には、医師だけでなく、患者や患者家族の知識が欠かせないとの思いから、医師向けテキストをはじめ、『心房細動に悩むあなたへ 改訂版(NHK 出版 病気がわかる本)』(NHK 出版)など書籍を多数執筆。

## 「あぶない不整脈」の見分け方

心臓が全身から戻ってくる血液の量や質の異常を感知し、血液が足りないと判断すると、その分心拍数を増やして補おうとするため、体の不調が脈に現れる(不整脈)というわけです。

しかし、日常生活のなかでも心拍数は変動しています。普段50～100拍/分の人も運動すれば120拍/分や130拍/分になり、寝ているときには40拍/分台になる、これは正常な生体反応です。

そこで本書では、あぶない(治療が必要かもしれない)動悸と、心配のない動悸を見分けるポイントをご紹介します。

- ☐ 突然速い脈が始まりしばらく続く → 異常
- ☐ 動悸の持続時間が分単位や数日単位 → 異常
- ☐ 動悸以外の症状がある → 異常
- ☐ 負荷がかかると悪化する症状 → 異常
- ☐ 楽しいことをしているときには気にならない → 心配無用
- ☐ 健康診断の「要再検査」「要経過観察」→ 多くは心配無用

## 心臓・血管の健康を保つには？

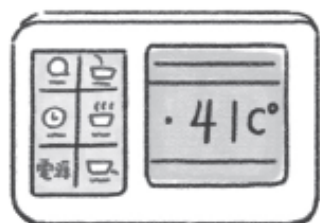
### 心臓にやさしいのは、やっぱり塩分控えめの食事

血液中のナトリウムの濃度は、腎臓の機能によって一定の範囲に保たれるしくみなので、塩分をとればとるほど心臓はポンプをせっせと動かし腎臓に血液を届けなければならず、腎臓はたくさんのナトリウムをろ過しなければなりません。心臓の負担を減らすためにも塩分控えめの食事は重要です。

- 食べるときはおいしく食べ、3日くらいで帳尻を合わせる。
- 朝・昼・晩で調整しよう。昼が外食なら朝と夜は減塩メニューに。
- 外食でも工夫はできる。麺類+副菜などで工夫を。
- 一食のなかでも味の濃いものと薄いものに分け、薄いものには減塩調味料やだし汁、スパイス、薬味、酢などを効かせてアクセントに。
- 調味料を置き換えるのもあり。  
(塩分の多さは、マヨネーズ<トマトケチャップ<醤油<塩)

### 心臓・血管にやさしい入浴のポイント

脱衣所と浴室の温度を近づける



お風呂の温度は41℃まで



お昼の入浴もおすすめ