

# 国保特定健診ニュース

令和3年度版  
千曲市健康推進課

## 特定健診に心電図検査を追加

千曲市では令和元年12月の「脳卒中・循環器病対策基本法\*1」の施行を受け、令和2年度より特定健診の項目に「心電図検査」を追加し全員実施としました。

(心電図検査費は、特定健診費用1,000円に含まれます。)

\*1「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器に係る対策に関する基本法」の略  
脳卒中、心臓病その他の循環器病(以下「循環器病」)が、国民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状から、循環気の予防に取り組むこと等により国民の健康寿命の延伸等を図り、あわせて医療及び介護に係る負担の軽減に資するように成立しました。



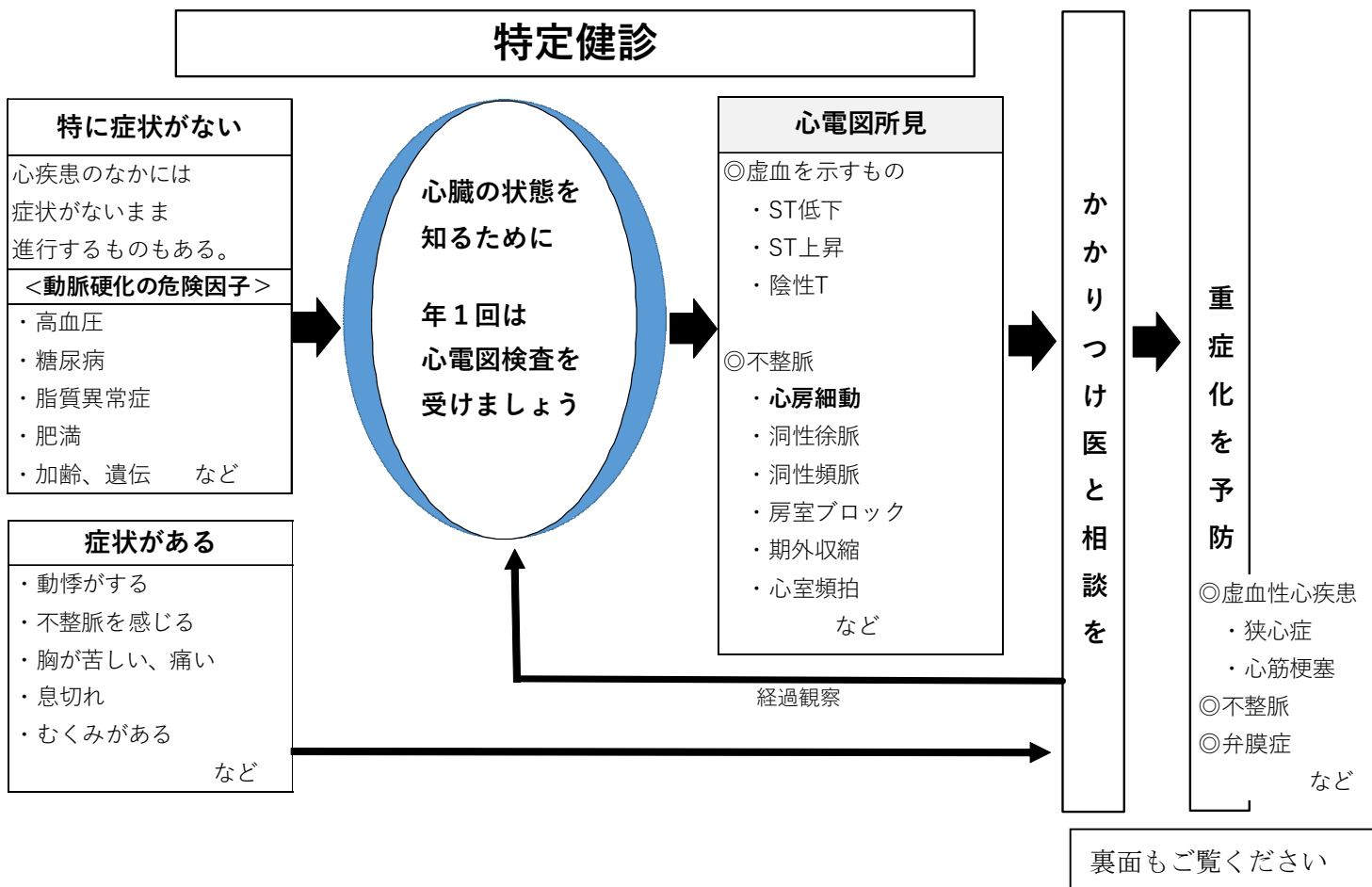
## 心電図検査とは

1日に10万回の収縮と拡張を繰り返す心臓の動きを外から見ている検査です。

心臓は、私たちの意思とは関係なく1分間に50~100回動き、全身に血液を送っています。心電図検査では①不整脈②虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)③高血圧を伴う心肥大、その他、さまざまな心臓病がないかを調べています。

## こんな心疾患を発見できる可能性がある

心電図検査では心臓の様々な情報を得ることができます。

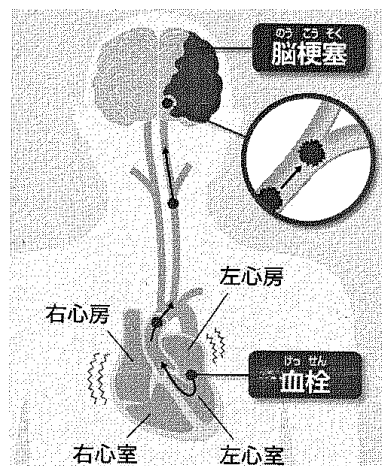


## 不整脈がもとで脳梗塞になることもある！？

心臓の正常な収縮リズムは、心房が1回収縮したあとに心室が1回収縮し、これが1分間に50~100回起こっています。不整脈のひとつである「**心房細動**」は、1分間に400~500回の速さで心房が細かく震えるように動きます。脈拍数は心室の動きで数えるので、心房細動が起こっていても心室の回数が乱れなければ、脈拍数は正常と数えられてしまうことがあります。心房が細かく震えることで、心室の脈のリズムが乱れるため、動悸(どうき)、めまい、息切れなどの自覚症状を訴えます。注意すべきは、心房細動のある約半数は症状を訴えません。

心房細動そのものは死亡の直接的な原因にはなりませんが、脳梗塞や心不全を引き起こす原因になります。心房細動がある人は、ない人に比べて脳梗塞が約5倍、心不全が約3倍起こりやすくなります。下の図のように、心房細動になると心臓の中で血液が停滞し、そこに血のかたまり(血栓)ができやすくなります。この血栓が脳の血管を詰まらせて発症する「**心原性脳塞栓症**」は、寝たきりに至ることが最も多い脳梗塞です。心房細動は心電図検査で発見でき、治療により心原性脳塞栓症の予防が可能です。

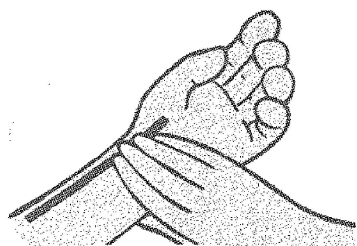
市では、令和2年度から特定健診で心電図検査を全員実施とし、心房細動発見率が1.7倍に増加しました。特定健診を受けることは、心疾患の早期発見につながる機会となります。



心電図検査にプラス！

## 自分の手首で脈のリズムをチェックする

血圧を測るついでに、自分の脈のリズムにも注意を払いましょう。血圧計には脈拍数は表示されますが、リズムまでは表示されないものが多いです。実際に脈拍に触れて検脈を試みましょう。体温、血圧、呼吸、脈拍は「バイタルサイン」といって体調管理の基本です。脈拍は回数に併せてリズムの乱れがないか確認しましょう。



脈拍に触れてみましょう

### 測り方

- ・人差し指、中指、薬指の3本を使って、手首にある親指の付け根の骨の内側で脈に触れることができます。
- ・脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツです。
- ・普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12~25回(1分間で50~100回)触れますが、心房細動などがあるとリズムが乱れます。