

Introduction 1 不整脈は身近な病気！ 自覚症状がないことも あなたの心臓は大丈夫？ 2

Introduction 2 不整脈になったらどうすればいい？ 自己判断は禁物！ 放っておくと命の危険も！ 4

Introduction 3 医師の治療とセルフケアを併せて行うのが鉄則！ 検脈と3大ケアで脈の乱れを改善しよう 6

コラム 1 親が不整脈だったので心配…… 不整脈は遺伝するの？ 10

PART 1 期外収縮や不整脈を治療中の人にもおすすめ
1 名医が推奨！ 不整脈を改善するプラス5秒の呼吸法

浅い呼吸は万病の元！ ^{プラス} 15秒ゆっくり深く息を吐いて不整脈を改善する！ 12

【不整脈改善の呼吸法①】基本の腹式呼吸をマスターしよう 14

【不整脈改善の呼吸法②】入浴後や就寝前におすすめ 寝ながら腹式呼吸法 16

【不整脈改善の呼吸法③】仕事中でも簡単にできる 椅子に座った呼吸法 18

【不整脈改善の呼吸法④】ストレス改善に効く 瞑想を試みよう 20

【呼吸法+身体リラックスで横隔膜を緩める運動】手ブラブラ呼吸運動 22

【呼吸法+ストレッチで体幹の筋肉を柔らかくする】のびのび腕上げ呼吸法 24

【呼吸法+ウォーキングで深い呼吸ができる！】足裏から息を吐く 3・3・7拍子ウォーキング 26

日常に呼吸法を取り入れよう！ まだある！ 意外な簡単呼吸法 28

いつでもどこでもできる 不整脈に効くツボ 29

コラム 2 身近な人の方が二にそなえる 覚えておきたいAEDの使い方 30

PART 2 大事に至らないために気をつけておくべきこと
2 日常生活で取り入れたい不整脈ケア

心臓に負担をかけず不整脈の不安を解消するために5つの習慣を見直そう 32

体は食事できつられる！ 不整脈に効く食材で心臓を守る 34

心臓が若返る強心栄養のポリアミンに注目！ 大豆製品や発酵食品を意識的に摂ろう！ 36

塩分・カフェイン・ニコチンはNG でも、抗酸化作用のある赤ワインならOK 37

ストレスを溜め込むことは不整脈の大敵！ 自分なりの解消法を見つけよう 38

ヒートショックに注意！ 心臓に負担をかけないリラックス入浴法 40

寝ている間に何度も呼吸が止まる、睡眠時無呼吸症候群を改善して、心拍の乱れを直す 42

心臓に負担をかけない有酸素運動と呼吸筋のトレーニングで元気な心臓を維持しよう 44

不整脈改善の方法を活用するタイミング教えます 不整脈撃退 生活タイムライン〜平日編〜 46

不整脈改善の方法を活用するタイミング教えます 不整脈撃退 生活タイムライン〜休日編〜 48

コラム 3 やっぱり心臓にはよくない？ 不整脈だったらドキドキするような行動は控えるべき？ 50

PART 3 「不整脈」ってどんな病気？ 身体の中で何が起きているの？
3 不整脈のギモンに名医が答えます！

質問 1 なぜ不整脈が起きるの？ 心臓に問題があるの？ 52

質問 2 どんな不整脈に注意をすればいいの？ 54

質問 3 「期外収縮」ってどんな病気？ 56

質問 4 徐脈の「洞不全症候群」「房室ブロック」ってどんな病気？ 58

質問 5 頻脈の「心房細動」「心房粗動」ってどんな病気？ 60

質問 6 頻脈の「心室頻拍」「心室細動」ってどんな病気？ 突然死につながる心臓の病気を覚えておこう！ 62

不快症状と不安を解消 もっと知りたい「不整脈」Q&A 66

コラム 4 ここまで進化している！ 最新の検脈機器&アプリでの処方箋 68

PART 4 病院ではどんな治療をするの？
4 気になる不整脈治療の最新情報とアドバイス

不整脈は何科にかかればいいのか？ 病院の受診の流れは？ 70

不整脈を診断するために病院ではどんな検査をするの？ 72

不整脈のタイプによって異なる薬物療法で処方される薬について知っておこう 74

短期入院で根治も目指せる！ 不整脈の最新治療法とは？ 76

どうやって病院を選べばいいの？ 良い病院・良い医者を見つけ方 78

自覚症状がなくても見つかることも 健康診断や人間ドックで不整脈を見つけよう 79