


第1章

プロローグ


～不安と期待の入り混じる春～





 みなさん、こんにちは。僕は都内の大学病院で初期研修をしている研修医です。ちょうど1年目の研修を終えたばかりなのですが、昨年回った科の中では内科が自分の肌に合うかなって思っています。なかでも循環器とか消化器とかのように手技類が多いところでやっていきたいなという漠然とした願望があるんです。でも、1年目はもう何もかもが初めてで、病棟の仕事や患者さんの入院サマリー作りに追われて、アツという間に過ぎてしまいました。肝心の実力は全然伴わないんですけど……。2年目の今年は、いきなり循環器内科を中心とする病棟に3カ月間お世話になるんですけど、とにかく心電図がニガテでニガテで今から不安です。教科書を何冊読んでも必ず挫折してしまっただめなんです。

でも、少し期待しているのは、今年から循環器内科に戻ってきた先生が研修中に少人数で心電図の集中講義をしてくれるっていうんです。何にも知らないことがバレるのが恥ずかしくて……。あっ、たしかあの先生だっ！ひとまず挨拶しなきゃ。

「これから3カ月間お世話になります。よろしくお願いします！」

 やあ、はじめましてこんにちは。今日から一緒に心電図の勉強をしていきましょう。日本では今の時代、どんなに小さな診療所にだって心電計がありますよね。それぐらい一般検査として普及した**心電図検査は何科の医師であっても基本的な診断や病態解釈ができる必要がある**んです。ところで今、皆さんは心電図どれくらい読めますか？

 エッ？ あ、あの一、大変お恥ずかしい話なんですけど、ほぼゼロです。何度も自分で教科書を読んでみようとな努力はしたんですけど、ことごとくダメで……。

 そうですか。素直でいいですね。教える方としては、中途半端な予備知識がある方がやりづらいんですよ。ゼロからでもいいんです。その代わりラクしようとせず一歩一歩着実に勉強していきましょう。私は意味なく難しい話をして混乱させるつもりはありません、大事なポイントだけをストレートにお話しますので、ついてきて下さい。同じ状態ではじめた何人もの先輩たちが、研修が終わる頃には立派に心電図を読めるようになって巣立っていきました。ですから、皆さんにもきっとできるはずですよ。がんばりましょう。

 はいっ、がんばりますのでご指導お願いします！

～この物語は悩み多き若手医師がゼロから苦手な心電図を克服していくまでの奮闘記録である～



さあ、この本を開いたみなさんも一緒に心電図の勉強を始めましょう。自分も一緒に講義を受けているような感じで読み進めて下さいね。中には一度聞いただけでは自分のものにできない内容もあるかもしれませんが、あきらめずに何度も復習を繰り返せば必ず身に付きますよ。さて、『心電図のみかた、考えかた』のスタートです。


第2章

勉強をはじめめる前に


—持っておきたい心構え—


たくさん苦労しました




 さて、これから皆さんに心電図の読み方を解説していこうと思うのですが、お恥ずかしいことに当の私が学生時代には全くもって心電図がニガテというか、ほとんどアレルギー状態でした。


 えー先生がですか？ 意外ですね……本当ですかあ？


 ホントです。研修医やレジデント時代にも心電図にはだいぶ苦しめられたんですよ。今でこそわかりやすい本がいくつか出ていますが、当時にはほとんどなくて、独学するものなかなか難しい状況でした。


 たしかに星の数ほど心電図の本ってありますけど、どれも最初の方だけ手垢をつけて途中で挫折しちゃうんですよ、ボク。

 私は学生時代にカテーテルなどを見学してから循環器医に憧れていたんで、その前提として「心電図だけは何としても攻略せねば」と思っていたんです。それなのに、どの本を読んでも投げ出していた“挫折君”なんですよ、実は。


 そんな先生が今、心電図を教えているってスゴイ成長じゃないですか。人生って不思議ですね。

 でも、やっぱり心底キライではなかったんでしょうかね。泥臭く実戦を積む中で1枚1枚の心電図が何を意味しているのか、どう解釈したら病状を正しく説明できるのかをひたすら悩み、考え続けました。

 苦労されてるんですねー。僕なんてすぐ投げつけちゃうクセがありますが……。

 ですから、そんな人間ができることはといえば、“劣等生”として自分が^{つまず}悩み躓いたこと、ずっと大事だと教えられたのにそうでもなかったこと、逆にこう考えれば色々なことがスムーズに理解できるというようなことを伝えることかなって思ったんです。

 それはありがたいです。でも僕のできなさはハンパないんで……。


 スタート時点での実力なんか関係ないですよ。ただ、患者さんの診断や治療に役立てたい、自分のレベル・アップを目指したいという情熱さえあれば心電図は必ず読めるようになります。スポーツとかとは違って才能なんかもいらないんです。


心電図が読める人とは





 言葉でうまく表現できないのですが、心電図をマスターした人というのは、あのオレンジ色の


紙に印刷された波形を見て最短ルートで正しい診断をする一種の勘^{かん}みたいなものを身につけています。

 そうですね。たしかにデキる先輩なんかを見てると、ほとんど瞬間的^{しゅんかんとく}にというか数秒で所見をいってますものね。

 いったんそういう状態に達してしまえば、どこからどんな順番に読んでいこうとも読み落としはほとんどないでしょう。実際、そういう人は波形異常や不整脈などのパターンごとに変幻自在に読み方を変えています。最終的な結論はピシッと言い当ててくるのです。


 “神”的な感じですよ。

 でも、よほどの天才でもない限り、一朝一夕にそのような実力は身につかないでしょう。もし仮にどんな心電図でも瞬時に読み解ける秘訣^{ひけつ}みたいなものが存在したとしても、そうした独特の感覚や能力は口承伝授できる性質のものでもないのです。

 そんなものがあるなら、喉から手が出るほど今すぐにでも欲しいです。でもやっぱ地道にコツコツ努力していくしかないわけですよ。先生の経験的にも。


“一足飛び”を諦める





 私が心電図を攻略するまでには、だいぶ人より時間がかかりましたが、最終的に到達した結論はいたって単純でした。


いつも決まった手順・流れで1つずつ所見をチェックしていく


Point!


 「世の中にうまい話なし」というか、1つずつ“仕事”をきっちりこなしていくだけということですか？ 至極当然なことのようにも思いますが。

 でもそれって意外に難しいんですよ。どうしてもいきなり異常所見だけを見つけたいし、1つ見つかりと他がおろそかになってしまったりするんですよ。人間って、はじめのうちは煩わしくても、**地道にいつも同じ流れで読んでいくクセを身に付ける**のが結局のところ一番早道なんです。

 それってゴルフとか他のスポーツ、囲碁や将棋でも同じな気が。どんな有名プロ選手でも、はじめたときは“定石”というか型通りの方法を習って、それを何度も繰り返したはずですよ。自分の体に染みつくぐらい。

 そーう。それを繰り返していくなかで自分なりにアレンジを加えて最良の方法を編み出してきたはずですし、逆にそれがうまくいったからプロになれたのでしょう。皆さん全員が心電図のプロになる必要はないと思いますが、アマチュアだからと言って、いい加減にかじっただけでモノになるほど甘い“競技”ではないんです。心電図は。

 わかりました。僕、元気とやる気だけはあるんです。先生の授業、楽しみだなあ。

 ですから、しつこいぐらい丁寧に**心電図の読み方・手順**にこだわっていきたくと思っています。できるだけ例外を作らずに、はじめから終わりまで一貫したスタイルで説明していくつもりです。



はい。でも、これまでもちょっとは勉強してきたんですが、なかなか身につかなかったので、また一から心電図の勉強をはじめのに不安な気持ちもあります、正直。



大丈夫。まずは“^{かみわざ}神業”的というか、“一足飛び”に心電図に読もうとする気持ちを捨てるのです。大丈夫、私の言う通りに学んでいけば必ず視界は開けますからっ！

学習の手順



具体的な心電図のお話を始める前に、これからの学習項目の大枠をおさえて欲しいと思っています。皆さんには次の手順で学んでいただくのが良いかなと思います。

心電図学習の大枠



- 1) イントロ編：必要最低限の予備知識
- 2) スクリーニング編：手順に従った簡易スクリーニング法
- 3) カタチ編：波形異常を読み解く
- 4) リズム編：不整脈を読み解く



大きく4つに分かれてるんですね。



ええ。まず、次回から「イントロ編」として心電図を読んでいく上で前提となる予備知識を習得してもらいます。まったくのゼロからでも問題なく理解できるように、必要なことだけにしぼってお話をしていこうと思います。



助かります。僕、ほとんど“ノー勉”状態なんです。ヤバイですよね。



大丈夫。その次は「スクリーニング編」で、“魔法のコトバ”の語呂合わせを示しますので、決まった順番で行う簡単な心電図スクリーニングの仕方を覚えてもらいます。



ゴロとかだと助かります。僕、ホントに記憶力悪いんで。



この段階で異常がなければ、基本的にその心電図は正常と診断してよいんですよ。ですから、**スクリーニング編では自分の見ている心電図が“正常かどうか？”を手際よくチェックする手法**を学ぶと考えて下さい。



なるほど。そして3つ目が「カタチ編」ですか？ これは？



残りの2つは心電図異常をどう読んでいくか、また、そこからどんな病態が考えられて、どんな対処が必要なのかをみていくプロセスです。ただ単に心電図を“読む”だけでなく、そこから“考える”ことが大切なんです。



“読み解く”という言葉にそれが込められていそうですね。



よく気づいてくれましたね。結局スクリーニング段階で抽出された異常所見の候補たちは、波のカタチがおかしいか、または並びがおかしいかの2つに大きく分けられます。



たしかに、「波形異常」と「不整脈」って分類になっていますものね。



そう。そのうち、一般臨床レベルで大切になるのは前者の「波形異常」の方なので、『基礎編』（本書）ではイントロ編とスクリーニング編とを扱い、『応用編』（続刊）ではカタチ編を中心に