

おつと元気!

健康を
大切にする
暮らし

このサインを見逃さないで!

「突然死」を防ぐ 処方箋

元気だった人がある日急に倒れ、帰らぬ人になってしまう……。一見、手の打ちどころがないような「突然死」ですが、“適切な備え”をすることで命を守れる場合があります。予防法、そして対策をまとめました。



要因のほとんどは 心臓・血管の疾患

突然死とは、「ある日急に症状が現れて、24時間以内に死亡してしまうこと」と医学的に定義されています。

突然死の中でもっとも多いのは、急性心筋梗塞や狭心症、弁膜症といった心臓の疾患が原因となる突然死です。これを“心臓突然死”と呼びますが、日本では年間におよそ3万人が心臓突然死で命を落としていると、いくつかの研究から推定されます。

これに、脳梗塞や大動脈瘤破裂などの血管の病気を含めた循環器疾患を合わせると、突然死の原因の7割以上を占めているといわれています。

直接の原因は 致死的な不整脈

さまざまな心臓疾患を背景とする“心臓突然死”の場合、心停止の直接的な原因は「心室細動」という不整脈です。

ポンプのように心室が収縮して血液を全身に送り出しているところが心室細動を起こすと心室が小刻みに震えた状態となり、血液を送ることができなくなり、それが数分間以上続くと死に至ってしまいます。

不整脈自体は、病気を持たない健康な人でも起こるもので、多くは心臓の拍動がたまたま一拍早く打っただけで命に別状はないものです(期外収縮)。しかし、不整脈には脈拍が異常に速く不

規則的なリズムで拍動し、大抵異常に遅く不規則なもの(徐脈)や、1分間に約60回より少ない拍動(徐脈)や、1分間に約100回より多い拍動(頻脈)など、規則的なもの(頻脈性不整脈)や、



はとりクリニック 院長
はとり 裕 先生

神奈川県立がんセンター、横浜市立港湾病院勤務を経て、1989年より現職。地域の公衆衛生や学校・職場のスポーツにおける健康管理の啓蒙にも力を入れている。

取材・文 渡邊真由美 / イラスト 西田ヒロコ

年代別

突然死を招きやすい要因

突然死の原因は、年代によって次のような傾向があります。

成長期

→先天性の疾患や、激しい運動によって起こる場合が多い

- ・不整脈
- ・ウイルス性心筋炎
- ・遺伝的素因による疾患

突然死に至ることがある疾患

スポーツなどによる脱水を原因とする不整脈のほか、風邪やインフルエンザにかかったときに、そのウイルスが何らかの要因で心臓に付着し心臓の機能が低下する「ウイルス性心筋炎」を起こした場合、短時間で容態が悪化する恐れがあります。

遺伝的な素因の疾患には、心電図で心室細動を起こしやすい波形が現れる「ブルガタ症候群」、大動脈がもろく破裂しやすい「マルファン症候群」があります。「ブルガタ症候群」は日本人男性の1000人に1~2人はいるとされており、大部分の人は無症状のまま通常の生活を送っていますが、突然死の家族歴がある場合などは、自身もそのリスクが高いといえます。

「マルファン症候群」は体の結合組織に影響する遺伝子疾患ですが、激しい運動を避けることで、突然死のリスクを下げることができます。



20~30代

→激しい運動によって起こる場合が多い

- ・不整脈
- ・急激な強い衝撃



突然死に至ることがある疾患

原因不明の心臓肥大や拡大が起こる病気を心筋症といいます。心筋症には心臓の内腔が大きくなり、心臓の収縮力が落ちる「拡張型心筋症」と、心臓の壁が厚くなり内腔が狭くなるために、心臓から全身へ流れる血流が少なくなる「肥大型心筋症」があり、比較的若い世代には「肥大型心筋症」が多く見られます。肥大型心筋症では、心臓の細胞がばらばらの方向を向いているため動きが安定せず、不整脈が出やすいことがわかっています。

その他、野球やゴルフなどの硬いボールが突然胸に当たったり、柔道などで床にたたきつけられたりなどの強い衝撃で不整脈が起こり、突然死に至るケースも見られます。

中高年

→生活習慣病を背景とする疾患によって起こる場合が多い

- ・狭心症
- ・心筋梗塞



突然死に至ることがある疾患

中高年の突然死のおもな背景に「動脈硬化」があります。狭心症の場合、冠動脈の硬化によって血管内壁にできたこぶ(アテローム: 粥状硬化巣)で狭くなり、血液が一時的に不足するために起こります。さらに、そこに血栓が詰まって完全に血流が途絶え、心筋が壊死してしまうと、心筋梗塞を引き起こします。

性不整脈)もあり、これらは先に挙げた心室細動を起こす危険が高く、突然死の要因となる場合があるので注意が必要です。

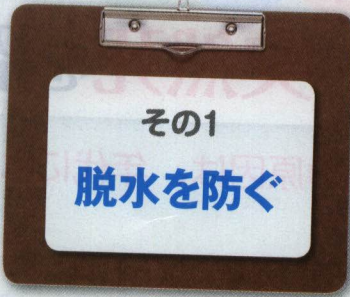
夏のスポーツは脱水症状に要注意!

心疾患や循環器疾患などがなくとも、突然死を引き起こす原因となりうるのが、「脱水症状」。心臓突然死の注意すべき要因の一つです。

その理由として、体内の水分が少なくなるために不整脈を起こしやすくなる、ということが挙げられます。特に、部活動などで激しい運動をする機会の多い10~20代に多く見られますが、中高年も例外ではありません。ジョギングなど軽い運動でも長時間屋外にいて汗をかくスポーツは、夏場は特に脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。突然死には至らなくても、脱水症状はさまざまな不調を招くので、十分な水分補給を心がけましょう。

「知識」がリスクを減らします!!

突然死の予防と対策



に該当する数が多いほどリスクは高くなります。特に閉経後は、女性ホルモンの急激な低下によって男性と同等のリスクを伴うとされていますので注意が必要です。



突然死は決して「予期せぬ不幸」ではありません。自身の健康状態を知っておくこと、生活上の留意点を守ること、そして万一のときの対処法を知っておくことで防げる可能性が高くなります。



年齢を問わず気をつけたいのが脱水症状。暑い時期のスポーツはもちろんですが、意外と見過ごされやすいのが「長風呂」。長時間、湯船に入っていて知らず知らずのうちに発汗が進むと脱水状態となり、心臓に負担がかかって不整脈を引き起こす場合があります。

成人の突然死のリスクとして、表1で示した8つの項目が挙げられます。これらに加え、家族に突然死を起こした人がいた、あるいは心臓肥大などの異常な所見がある場合などはさらにリスクが高くなります。

表1の2(高血圧)〜6(肥満)までの項目については、特定保健検診(メタボ検診)などで指摘されたことのある人は特に気をつけましょう。

なお、女性は男性よりも心筋梗塞の発症頻度は少ないものの、高血圧や高血糖などの項目

心筋梗塞を引き起こす要因 (表1)

1. 高齢
(40歳から注意が必要で、高齢になるほどリスクが高い)
2. 高血圧
3. 高血糖
4. 高コレステロール値
5. 高尿酸値
6. 肥満
7. 喫煙
8. 攻撃的な性格

心臓が収縮と拡張を繰り返すときに発する微弱な電流を波形として記録し、波形の乱れなどから心機能の異常や疾患の兆候を調べる検査を「心電図検査」といいます。

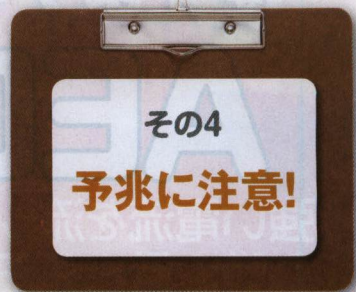
心電図検査は学校での健康診断や職場検診では必ず受ける項目となっていますが、それらの対象外の人(自営業の人や主婦で配偶者の健康診断の対象にならない人など)は、40歳を過ぎたら年に1回、人間ドックなどで心電図検査の受診をおすすめします。

突然死の予兆と なりうる症状 (表2)

急激な動悸
めまい
しびれ、脱力感
失神
激しい胸痛

突然死のすべてに予兆があるわけではありませんが、血液のめぐりが悪くなったり途絶えたりするために起こる自覚症状があります(表2)。

もし、家族や周囲の人がこのような症状を訴えたり、気を失って倒れることがあれば、すみやかに救急車を呼び、必要に応じて一次救命措置(ベーシックライフサポート)を行いましょう。



過度のストレスによって心臓の機能が弱り、血液を全身に送り出すことができなくなる「たこつぼ心筋症」。特に中高年の女性に多くみられ、東日本大震災後の発症例も報告されています。治療すれば正常な状態に戻りますが、放っておくと不整脈や心不全による突然死の恐れもあるため、胸の不快感や痛み、呼吸困難といった自覚症状が現れたらできるだけ早く循環器科を受診しましょう。

イザ!というとき 役に立つ

知っておこう!

「一次救命措置」

(ベーシックライフサポート)



突然死は、めまいなどの予兆があったとしても、自分ではどうにもできずその場に倒れこんでしまうことも。そうした場合でも、周囲の適切な助けがあれば、命をとりとめる可能性が高まります。これを一次救命措置(ベーシックライフサポート)といいます。迅速に、かつ的確に行うことが大切です。

※②～④を行っている間に、ほかの人から救急車を呼んでもらう

もし、目の前で人が倒れたら……

① 大声で人を呼ぶ

一人で何とかしようと思わず、人手を確保することが大事です

② 脈を確認

首の頸動脈のある部分に人差し指、中指、薬指をそろえて当て、脈があるかを確認する

③ 呼吸を確認

倒れている人の口に手を当て、息をしているかどうか確認

④ 反応をチェック

肩をたたき、声をかける

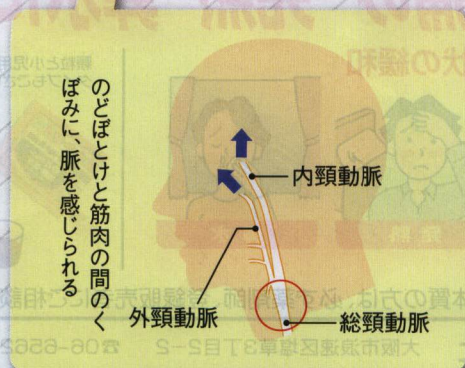
⑤ ②～④とも反応がない場合は、ほかの人にAEDを持ってきてもらい、その間心臓マッサージをする

<心臓マッサージの方法>

倒れている人の胸の真ん中に手のひら(手首に近い部分)を重ねてのせ、ひじを伸ばしたまま真上から強く(胸が4～5cm程度沈むまで)押す

⑥ AEDを操作する (9ページ参照)

音声ガイドにしたがってAEDを操作する



使えますか？

AED

強い電流を流して
心臓の働きを正常に戻す



駅などの公共施設やコンビニ、人が集まるホールなどで目にする「AED」の文字。これはAutomated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、日本語では「自動体外式除細動器」といいます。心室細動を起こしてしまった人の心臓に、一瞬強い電流を流してショックを与え、心臓の状態を正常に戻す機器です。

心室細動を起こした場合、そのまま放置してしまうと数分で死に至るケースが少なくないため、救急車を待っている間に合いません。しかし、AEDが近くにあると、その場にいる人がすぐに操作すれば、助かる可能性が高くなるのです。

AEDは、初めての人でも操作できる設計になっており、音声ガイドもあります。また、もし電気ショックが必要ない場合には、操作しても電流は流れません。



消防署や医師会、看護協会などでは、AEDの使い方も含めた一次救命措置の講習会を行っています。人命救助の方法をマスターしておくことは非常に有用。興味のある人は、最寄りの消防署等に問い合わせてみましょう。

※撮影協力：東京都江戸川区区役所

For your self-medication

生薬主剤の便秘薬

便秘

おなかのはり

便秘に伴う肌あれ



6種の生薬と乳酸菌とビタミンB群

第②類医薬品 **ハイストール錠**

80錠・180錠・380錠



この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

生薬+ビタミンC配合のかぜ薬



第②類医薬品 **コルトルC錠**
48錠・84錠



のどの痛み・発熱・鼻水に!

かぜの諸症状の緩和



のどの痛み



発熱



鼻水

顆粒と小児用のシロップタイプもございます



この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さい。

商品についてのお問い合わせは… <製造販売元> **米田薬品株式会社** 大阪市浪速区塩草3丁目2-2 ☎06-6562-7416