



## 突然死～心疾患～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

最近芸能ニュース等でもよく耳にする『突然死』。今月号より突然死に関連している疾患『**心疾患**』『**脳血管疾患**』『**大動脈瘤**』を3号続けて特集します。これらの疾患は動脈硬化が関連していると考えられています。第一回は心疾患についてです。

### 動脈硬化とは

『**動脈硬化**』という言葉聞いたことがありますか？この動脈硬化が進むことで、突然死につながる疾患が発生することがあります。まず、動脈硬化の説明をします。

動脈とは、心臓から送り出す血液を体の隅々まで運ぶ血管です。健康な動脈には体の隅々まで血液を送り届ける十分な太さがあります。また、しなやかさもありません血液が滞りなく適度なスピードで体の末梢に流れていきます。しかし、動脈硬化が進行すると、内臓や足などが必要としている血液が十分に行き届かなくなります。恐ろしいことに、進行する過程は自覚症状には現れません。そして、動脈硬化が進行すると血液の流れが途絶えます。この現象は突然起こります。この現象が心臓の細胞自体に血液を送っている動脈で起こると**心筋梗塞**、脳の動脈で起こると**脳梗塞**になります。

### なぜ動脈硬化になるのか

#### 危険因子

生活習慣病

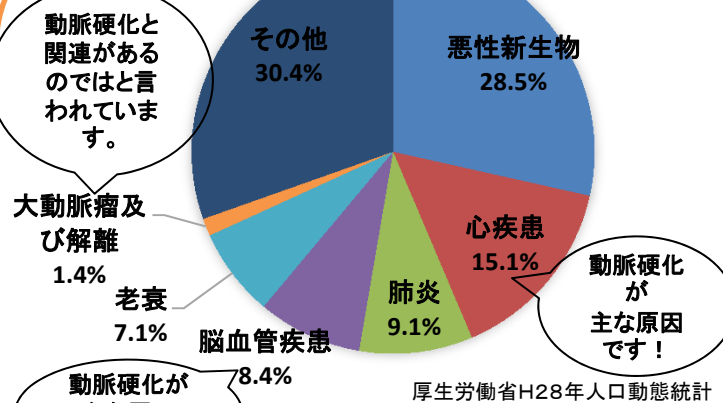
- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・高血圧



加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

### 日本人の死因



グラフを見てみると、日本人の約4人に1人が動脈硬化が原因となる心臓や脳の病気で亡くなっていることがわかります。1位の悪性新生物も、大腸がんのように生活習慣が原因と言われているものもあります。


### 心疾患について

では、今回のテーマである心疾患についてです。まず、心疾患の代表的な疾患を2つご紹介します。

心筋梗塞	日本人の死因2位が心疾患ですが、その多くは心筋梗塞です。心臓とは、人が生きている間は絶えることなく収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送ります。そのため、心臓の細胞自体もその活動の為に血液を必要としています。心臓の血液を供給する血管に動脈硬化が起きていて、そこに血栓ができると血流が妨げられ、心臓の筋肉は血液不足となります。そして激しい胸痛が起こります。これが心筋梗塞の発作です。発作の後心臓の細胞はほとんど再生しないため、心拍のリズムが乱れやすくなるなどの後遺症が残ります。
狭心症	発作の程度が軽く、心臓の筋肉が障害されずに済むものを狭心症と言います。狭心症から心筋梗塞に進行するケースもあります。

## 心筋梗塞の症状

心筋梗塞は非常に怖い病気ですが、約半数の方に発症前の**前兆**が見られます。

<b>前兆</b>	<p><b>胸痛、胸の圧迫感・絞扼感、胸やけ、腕・肩・歯・顎の痛み</b> 数分～10分程度で消失します。繰り返すことが多いです。階段や歩行などの労作で出現、増悪することがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 圧迫や体位、深呼吸によって出現する場合</li><li>・ 一瞬～数秒で消失する場合</li></ul> <p>前兆の可能性は低い</p> 
-----------	---

前兆を見逃して心筋梗塞を発症してしまうと致死率は非常に高くなります。心臓とは関係のなさそうな症状もあるので、あまり深刻に考えず病院へ受診しない方も多いようです。

心筋梗塞で命を落とさないためにも、前兆の症状があれば早めに受診しましょう！！



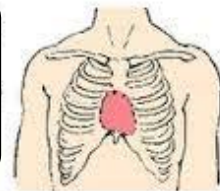
## 緊急時の対応

心筋梗塞を発症すると約4割の人が病院到着前に命を落としています。まずは、早く119番通報して救急隊を呼びましょう。そして、心肺蘇生をはじめます。

**圧迫の方法** 強く、速く、絶え間なく圧迫

圧迫する位置

胸の真ん中を垂直に押し下げる。

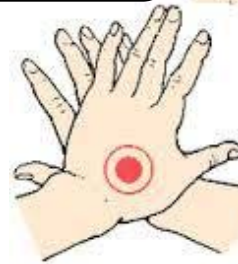


真上から少なくとも1分間に100回の速さで力強く押す！



手の組み方

手のひらの手首に近い部分に当てて、しっかり押すことが重要！



- ①肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ②大きい声で人を呼び協力を求める。119番通報、AEDを持ってきてもらう。
- ③気道を確保し呼吸を確認する。
- ④呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- ⑤人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫を30回、人工呼吸2回を繰り返す。出来なければ胸骨圧迫のみ続ける。
- ⑥AEDが届けば、電源を入れ音声ガイドに従い使用する。

動脈硬化を予防しましょう～運動編～

### ◎定期的に運動してない、エスカレーター・エレベーター・車を使うことが多い人は

- ・ 日常生活の中でこまめに体を動かす  
〈例〉近所に出かけるときは徒歩や自転車を利用する  
エレベーターやエスカレーターより階段を利用する  
犬の散歩にでかける  
テレビ、入浴しながらストレッチをする…など
- ・ ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的  
→内臓脂肪は溜まりやすいが燃烧しやすい。  
有酸素運動は善玉(HDL)コレステロールを増やし、  
悪玉(LDL)コレステロールを減らす。



**※治療中の疾患がある方は必ず医師と相談してから行うようにしましょう！**