



突然死～大動脈瘤～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 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』。

9月号から3号続けて、突然死に関連している疾患『心疾患』『脳卒中』『大動脈瘤』を特集しています。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3回は『大動脈瘤』です。

動脈硬化とは

まず最初に、『動脈硬化』という言葉を知ったことがありますか？動脈硬化が進むことで、突然死につながる疾患が発症することがあります。

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり硬くなったりして、本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。心臓を養う冠状動脈、大動脈、脳・首・腎臓などの内臓・手足の動脈などによく起こります。なぜ、動脈硬化が病気につながるかというと、動脈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、しなやかさも適度なスピードで血液を滞りなく、体の末梢まで流す働きをしていますが、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。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。また、動脈硬化は大動脈瘤の原因の1つと考えられています。

なぜ動脈硬化になるのか

危険因子

生活習慣病

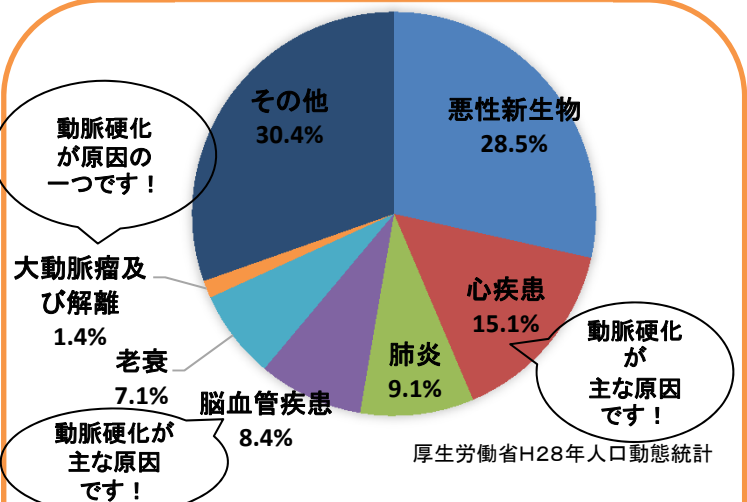
- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・高血圧



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。

大動脈瘤について

では、今回のテーマである大動脈瘤についてです。

大動脈は、心臓から送り出された血液が最初に通る、人体の中で最も太い血管です。動脈硬化などで弱くなった大動脈にできる、こぶ状の膨らみのことを大動脈瘤といいます。動脈にできるこぶは風船と同じで、小さい時は大きくなりにくいですが、一旦大きくなり始めると加速度的に膨らみ、最終的には壁が薄くなって破裂に至ります。大動脈瘤が破裂すると、多量に出血し急速に危険な状態に陥ります。

大動脈瘤には、大動脈解離というタイプがあります。大動脈は内膜、中膜、外膜の3層に分かれています。何らかの原因で内膜が裂け、そこから入り込んだ血液が中膜を引き裂き、大動脈内に2つの通り道ができる状態を大動脈解離といいます。急性大動脈解離は、適切な処置をしなければ48時間以内に約半分の方が亡くなる極めて危険性の高い疾患です。

大動脈瘤の症状

大動脈瘤

大動脈瘤が拡大する時に痛みを感じることもあるが、**自覚症状がないままのことがほとんど。**
<胸部にできた大動脈瘤の場合>
声がれ(嗄声)、呼吸困難、食べ物を飲み込みにくいなど
<腹部にできた大動脈瘤の場合>
やせている方はこぶが目立つ、腹部を触った時にこぶの中を流れる血流の拍動を感じるなど
破裂が差し迫った場合に腹痛や腰痛

破裂すると・・・

胸や腹部に大量に出血し、激しい胸や背中
の痛み、腹痛

大動脈解離

ほとんどの場合何の前触れもない。

解離が起こると・・・

突然の引き裂くような胸・背部痛(しかし、痛みがない場合もある。)
大動脈自体や大動脈から枝分かれする重要な血流が障害されて、痛み以外に多彩な症状が出ることもある。
例) 脳に血液を送る血管→意識障害
腸に血液を送る血管→腹痛、下血 など
解離が起こると、血管が裂けているため血管の壁が薄くなり、破裂を起こしやすい状態になる。

大動脈瘤破裂や大動脈解離を起こさないために・・・

一旦起きてしまうと、生命の危機にさらされてしまう大動脈瘤破裂や大動脈解離。それを防ぐためには、**動脈硬化の予防や大動脈瘤の早期発見**が重要です！



大動脈瘤は自覚症状が少ないまま大きくなるため、他の病気の検査や健康診断で見つかることもあります。胸部X線検査で胸部大動脈瘤、腹部エコー検査で腹部大動脈瘤が疑われる所見が見つかることがあるため、定期的に検査を受けましょう。(大動脈瘤の確定診断のためには、CTなどの検査が必要になります。)大動脈瘤が見つかって、定期的に経過観察し、適切なタイミングで手術を受ければ、破裂して緊急手術を受けるよりも危険性は低くなります。

動脈硬化を予防しましょう

嗜好品編

◎喫煙する人は

- 禁煙のコツ
- ①吸いたくなる状況を知り、避ける。
 - ②口さみしい→ガム・飲み物・飴などを代わりに
 - ③太っても、禁煙してからダイエットを。
 - ④禁煙外来を利用する。



◎お酒をたくさん飲む人は

- ・男性は1日1合、女性は半合が適量。週に2日は休肝日を。
- ・寝る3時間位前までに、食事をしながら、ゆっくりと飲む。
- ・寝酒はしない。→お酒は眠気を誘うが、眠りを浅くし、質を落とす。



ストレス・休息編: ストレスや睡眠不足は生活習慣病のリスクを高め、動脈硬化を進めます。

◎ストレスがたまりやすい

- ・生活リズムを整える。
→生活リズムが崩れると体内リズムの乱れが生じて自律神経機能や免疫機能に悪影響を及ぼす。
- ・気分転換の時間を持つ。→心身をくつろがせる。

◎睡眠不足の人は

- ・質の良い睡眠のためのポイント
- ①何時間眠らなければと思わない
- ②朝決まった時間に起きる
- ③昼寝は午後3時までの短時間(20~30分)に限る
- ④眠くなってから床につく
- ⑤寝る4時間前にはカフェイン摂取を避け、1時間前には喫煙を避ける
→睡眠は、体も頭も疲れ切って消耗したエネルギーをチャージしてくれる。
- ・体調の変化に合わせて、無理や我慢をし過ぎないように休息をとる。

遅い時間の昼寝は、夜の睡眠の質を悪くします

