

連休明けが危険！ 火土連載 ①

心臓突然死

連休でなまっていた体を動かすには、ちょうどいい季節。だが、用心してほしい。ジョギングに挑戦したとたん、急に意識を失って心臓が止まるようなことは起こり得る。そうならないために知っておきたい「心臓突然死」の知識を専門医に聞く。

国内では年間約7万人と推計され、スポーツ中のみならず、日常生活の活動中、安静時や睡眠時にも突如として起こる。「心臓突然死の最大の原因は心室細動です。心臓は、拍動でポンプのように血液を押し出しますが、



そのポンプの働きがうまくいかなくなり、血流が止まってしまうのです」
こう説明するのは、A O I国際病院（川崎市）循環器内科部長・不整脈

心臓突然死は、健康に見えた人が急に発症し、24時間以内に亡くなること、と定義されている。

先端治療センター長の平尾見三医師（東京医科歯

科大学名誉教授）
真。今年3月まで東京医科歯科大学医学部附属病院不整脈センター長として、診断・治療・研究を行い心臓突然死に詳しく。

心臓は4つの部屋に分かれ、左側の上の左心房から下の左心室へ流れた血液が、大動脈に送られる。全身に届けられる。心臓の動きは心臓の筋肉に流れる電流の波によって起き、1分間に約60〜80回、心房と心室とが規則正しく縮んだり、拡がったりする。ところが何らかの理由で心室の中で異常に早い電流の波が発生すると、左心室がプルプルと震えるような細動を起しポンプ機能が失われる。これを心室細動という。



津市役所1階にある屋内設置型のAED

「心室細動は、発症から30秒で血圧が一気に下がります。脳への血流が止まると、救命処置を行わないと、1分経つごとに生存率が約10%ずつ減ると報告されています。倒れた人が

◆意識を失い無呼吸になった人への対処法

- ①人を呼び救急車へ電話をかけてもらいつつ、心臓マッサージをする。
- ②心臓マッサージは、胸の中心を両手が5センチ程度沈むように、圧迫しながら強く押す。1分間100回程度が目安
- ③他の人に頼んでAEDを持ってきてもらう
- ④AEDの電源を入れ、機械の発する指示に従って使用する

分泌させて交感神経を活発にします。もともと高血圧を抱えている人は、さらに血圧が上がって、心臓の動きも激しくなると、急なランニングなどで負荷がかかると心室細動を起しやすいためです」

平尾医師によれば、心室細動は、狭心症や心筋梗塞でも起こる。それらを発症しやすい生活習慣病を抱えた人は、そうでない人に比べて突然死のリスクは高まるのだ。

「生活習慣病は、食生活の見直しと適切な治療で改善することが大切です。日頃から、胸が痛む、胸が締め付けられる絞扼感（こうやくかん）がある人は、循環器内科で検査を受けることをお勧めします」

倒れたら迷わずすぐに救命処置

いざというときの救命処置と日頃から自分の心臓状態を把握しておくことが大切だ。（安達純子）

連休明けが危険！

火く土連載

②

心臓突然死

連休明けの遊び疲れや、ストレスを抱えたまま突如の運動で起こり得る「心臓突然死」。これには全身に血液を送る心臓の動きが止まる、心室細動が関わる。心室の電気の流れが乱れてポンプ機能が果たせなくなる。と、全身に血液を送る大動脈への血流も止まる——と前回説明した。その要因のひとつ



「収縮期血圧（最高血圧）は、左室が血液を押し出す圧力に關係しています。血圧が高いことは、左室の負荷が大きくなっていることを意味するので、心臓の冠動脈や大動脈の劣化を招き、心筋梗塞、

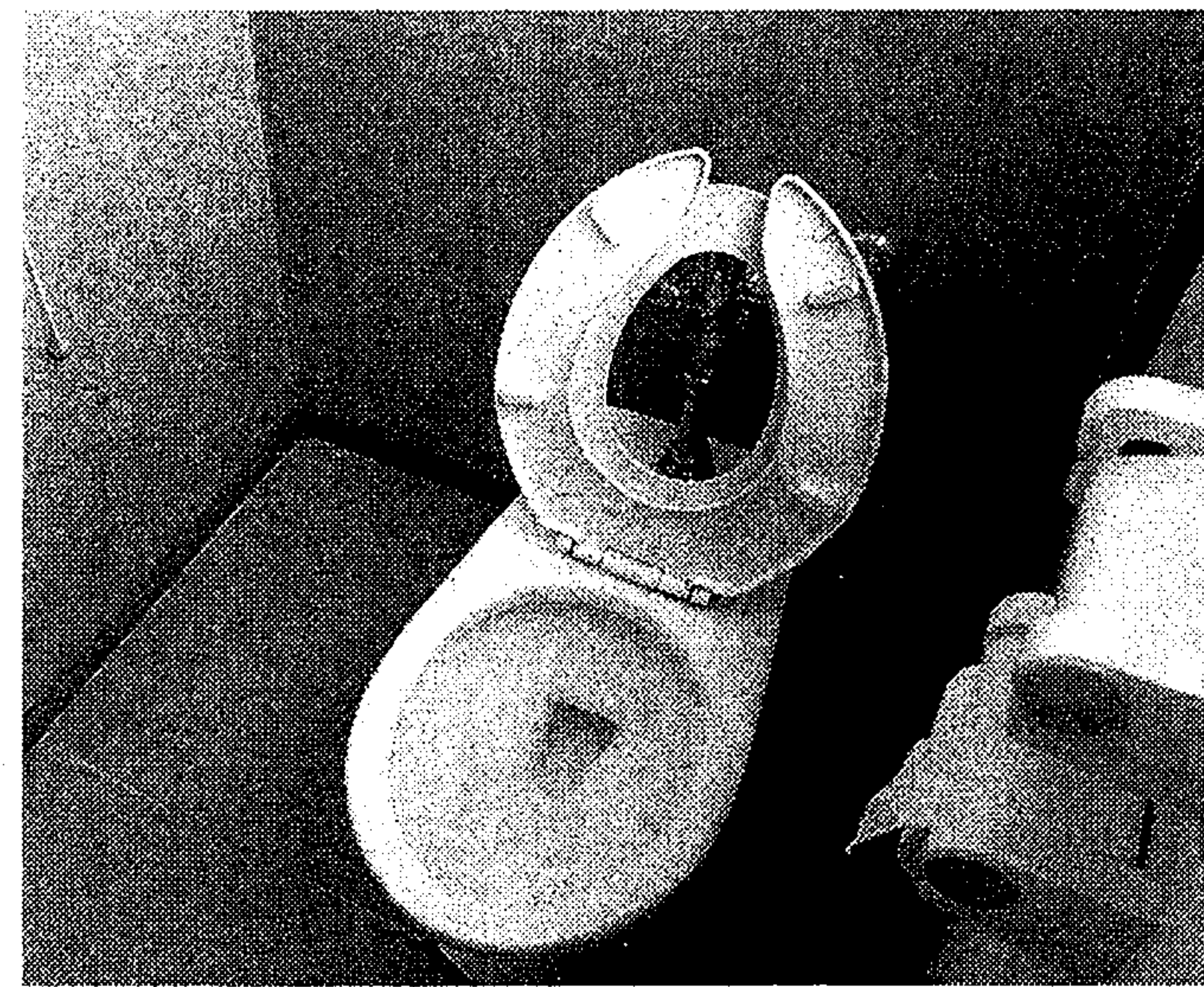
大動脈瘤（りゅう）破裂や大動脈瘤解離のリスクを高め、心室細動が起こりやすくなります」

こう説明するのは、A O I 国際病院（神奈川県川崎市）循環器内科部長・不整脈先端治療センター長の平尾見三医師（東京医科歯科大学名誉教授）の顔写真。これまで

に東京医科歯科大学医学部附属病院不整脈センター長を務め、心臓突然死に詳しい。心筋梗塞は、心臓の要の冠動脈が詰まることで心筋が壊死して心不全に

つながる。「大動脈瘤破裂」は、心臓から血液を送り出す大動脈にコブが生じ、それが破裂する。一方、大動脈の血管壁の裂け目に血流が流れ込み、血管が破れて大出血につながるのが「大動脈

排便時也要注意！



◆心臓突然死発症リスク要因

- メタボリックシンドローム（肥満＋高血圧、糖尿病、脂質異常症のいずれか2つ以上の合併）
- 高血圧の放置
- 乱れた食生活と過度なストレス
- 過去に狭心症や心筋梗塞などを起こした人
- 大動脈弁狭窄症や不整脈など血管や心臓に病気を抱えている人

「高血圧と運動に関するトレッドミル（ランニング器具）を用いた研究

の引き金になりかねないのです」

家庭血圧測定で135/85以上は高血圧とされる。薬の治療などでコントロールせずに放置していると左心室に負担がかかり、血管もダメージを受ける。運動をすると血圧が上がるのでなおさらだ。

運動以外にも心臓突然死に襲われることがあ

1分程度起こった後に正常な拍動に戻ると、めまい程度の症状で済みま

心臓突然死を防ぐには、高血圧などの生活習慣病の管理はもとより、狭心症や心筋梗塞、大動脈瘤などの既存の病気も把握しておくことが重要になる。冠動脈の状態

「リスクがあることを知り、事前に適切に対処してください」と平尾医師は警鐘を鳴らす。

高血圧が要因に。ストレスも排便時にも危険

（安達純子）