



## 知っておきたい 予防のポイント

POINT

### 1 心臓突然死の危険因子、 生活習慣病の改善法は？

**高血圧**…薬が多様で半減期（薬の血中濃度がピークの半分になるまでの時間）もさまざま。特に早朝は血圧が上昇しやすいので、自宅での自己測定が必要です。朝方、高いようであれば主治医とよく相談し、薬の量を増やすか、服薬する時間を調整しましょう。

**糖尿病**…各個人に合わせた食事、特に炭水化物の適正量の指導を主治医から受け、必要に応じて薬も飲みます。

**LDLコレステロールの過多**…食餌療法の効果が得づらい半面、薬はよく効きます。

**中性脂肪の過多**…アルコールや炭水化物の摂取量を抑えると効果が現れるので、まずはその節制が基本です。

#### こんな人は要注意！

- ☑ 血圧が高めである
- ☑ 糖尿病と診断されたことがある
- ☑ コレステロール値が高めである
- ☑ 心疾患になった家族がいる
- ☑ 日常的にタバコを吸う
- ☑ 毎日大量のお酒を飲んでいる  
(目安はエタノール換算、毎日50g以上)

POINT

### 2 慢性腎臓病(CKD)も じつは深刻な危険因子

慢性腎臓病(CKD)は腎機能が低下し、悪化すれば人工透析が必要となる疾患の総称。日本の透析患者数は、増加傾向にあります\*。一見、動脈硬化症とは関係なさそうですが、近年、それほど重度でないCKD患者も、**心筋梗塞をはじめ心臓血管疾患を起こす頻度が高い**ことが明らかに。CKDに罹る背景因子には高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動などがあります。一方、糖尿病を併発するCKDを糖尿病性腎臓病(DKD)といい、透析へのリスクが高いことも懸念されています。

\*厚生労働省「腎疾患対策検討報告書」平成30年7月

#### 生活習慣病対策こそ重要なカギ

たとえば「心筋梗塞の予防には、寝る前にコップ1杯の水を」といった説はあるものの、科学的な根拠が確立しているわけではありません。高血圧、脂質異常症、糖尿病、心房細動、CKDなどどれもすべて総合的に管理することが予防につながります。生活習慣の改善が重要なカギといえるでしょう。

POINT

### 3 医療機関でどんな検査を 受けておくべき？

**動脈硬化**…クリニックなどで頸動脈の超音波(エコー)検査を受けると、全身の動脈硬化の進行度が推測されます。医師の判断により、さらに大学病院などで冠動脈CTを撮って心筋梗塞のリスクを診断し、冠動脈に予防的な治療が施されることも。

**胸部大動脈瘤**…正面・側面からの胸部レントゲンに写ることもあります。胸部CT・MRIならば、よりハッキリします。

**ブルガダ症候群**…まず心電図検査。疑わしい所見があれば、「過去に失神の経験があるか」「心臓突然死した家族がいるか」などもふまえ、医師の判断で精密検査へ進むことも。

ドクターが  
教える!

病院

との上手な付き合い方

## 【心臓突然死を予防する】

大きな支障なく過ごしていたのに、  
心臓の病気が突発し、  
あっという間に命を失う——  
誰もリスクがゼロとはいえません。  
この心臓突然死について、  
総合内科専門医の  
團茂樹先生にお聞きします。

取材協力：ティーバック株式会社



監修 團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方にて定評がある。



#### 多くの心臓突然死は 背景に動脈硬化

突然死は、「瞬間死あるいは発病後24時間以内の内因死」(交通事故などの外因死を含まない)と定義されます\*1。そのうち心臓突然死とは、「元気な様子だったのに、心臓の収縮が正常でなくなる致死的な心室細動(不整脈の一つ)によって起こる突然死です。引き金となるのは、「日本では心筋梗塞が筆頭です。心筋梗塞の原因は、心臓へ血液と酸素を送る冠動脈が動脈硬化や血管攣縮のためにふさがれてしまうこと」と團先生。

日本人の死因(病気)は心臓病が2番目に多く、とりわけ心筋梗塞による死亡者数は、2018年には3万3,544人のほりました\*2。

「また、かつて『ぼっくり病』と呼ばれたものの多くにブルガダ症候群があり、有病率は1,000人に1人。失神や、致死的な心室細動を引き起こす病気で、原因は、先天的な遺伝子異常とされています」

さらに、心臓そのものの病気ではありませんが、團先生は胸部大動脈瘤が突然に命を奪う危険性も指摘します。

「心臓から延びる大動脈の、心臓に近い部分にできる動脈瘤(血管のこぶ)が胸部大動脈瘤。次第に大きくなることもあり、4・5cmを超えたら要注意。放置すれば前ぶれなく破裂し、大量出血で命を

落とす恐れも大といえます」

心筋梗塞と胸部大動脈瘤の多くは、動脈硬化による病気。したがって、動脈硬化を進行させる糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病とつながっているわけです。

致死的な心室細動の引き金は、ここに挙げた病気だけでは限りませんが、どれも100%防ぐことは困難といわざるを得ません。ただ、生活習慣病を自身の摂生や薬で日常的にコントロールしていけば、加齢現象でもある動脈硬化の進行を鈍化させ、心臓突然死のリスクも低下させることができるのです。

\*1 WHO世界保健機関  
\*2 厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計」

#### 主な死因の構成割合(平成30年)

|              |       |
|--------------|-------|
| 悪性新生物(腫瘍)    | 27.4% |
| 心疾患(高血圧性を除く) | 15.3% |
| 老衰           | 8.0%  |
| 脳血管疾患        | 7.9%  |
| 肺炎           | 6.9%  |

出典：厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より上位5つを抜粋