

いま、あなたの 心臓は大丈夫？

あなたの/ 健康相談室

救急の日特別編

「あなたの健康相談室」では、日ごとの健康づくりに役立つ情報をわかりやすくお伝えしています。本日9月9日は「救急の日」。突然の病気やけがに備え、この機会にご自身やご家族の健康について改めて考えてみませんか。



北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

(一社)日本循環器学会認定 循環器専門医
神戸大学医学博士

◎プロフィール／神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

*1: 出典: 日本AED財団「命を守る 心肺蘇生 AED教科書」
*2: 警察庁交通局「令和5年における交通事故の発生状況について」より
*3: 総務省消防庁「令和5年版 救急・救助の現状」より引用
*4: Vos T, et al. Lancet 2017;390:1211-1259
*5: 日本循環器学会 2025年改訂版「心不全診療ガイドライン」より
*6: 中村真樹: わが国における肺血栓塞栓症の現状、血栓 止血誌, 2001, 12: 450-459.

突然死の怖さ

「突然死」とは、それまで元気に見えていた人が、発症から24時間以内に命を落としてしまうことを指します。その多くが心臓突然死です。日本では年間約9万1千人(*1)、1日に約250人、約6分間に1人が心臓突然死で亡くなっています。ちなみに、交通事故による年間死亡者数は約2600人(2024年*2)です。心臓突然死はその30倍以上にのぼり、決して珍しい出来事ではないことがわかります。

原因として特に多いのが「心室細動」という不整脈です。心臓を動かす電気信号が乱れ、心室がフルフルと震えて血液を全身に送れなくなる状態です。急性心筋梗塞では、この心室細動が起こり、その多くが突然死に至るともいわれています。突然の心停止では、1分ごとに約10%ずつ救命率が低下(*3)。救急車が到着する前に、周囲の人が心臓マッサージやAEDを使えるかどうか、命を分ける大きな鍵となります。

“心不全パンデミック”

「急性心不全」と 「慢性心不全」

コロナ禍で広まった「パンデミック」という言葉。いま、心臓病の世界でも「心不全パンデミック」と呼ばれる事態が進んでいます。現在、世界の心不全患者数は6000万人を超えており(*4)、日本でも高齢化に伴い患者数は増加しています。2030年には130万人に達し、がん患者数を上回ると予測されています(*5)。患者数の増加は医療体制への大きな負担となり、医療費の急増も避けられません。

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して全身に血液を送り出せなくなった状態です。大きく分けると、心不全には2つの種類があります。「急性心不全」は、心筋梗塞や不整脈などで心臓のポンプ機能が急に破綻し、命に直結するタイプです。

心臓の動きが 正常でも心不全に

心不全というと「心臓の力が弱って血液を送り出せなくなる」「イメージがあります。これはHFrEF(収縮が弱いタイプ)です。ところが近年増えているのが、心臓の収縮力は保たれているのに、心臓の筋肉が硬くなり、十分に広がらないために血液をうまく取り込めないタイプの心不全です。これをHFpEF(駆出率保持心不全)と呼びます。慢性心不全の約半分以上がこのタイプで、高齢の女性に多くみられます。高血圧、糖尿病、腎臓病、肥満などが関係しており、心房細動を合併すると症状が悪化しやすいのも特徴です。HFpEFは「心臓だけの病気」ではなく、体全体の病気や加齢が複雑に関わっています。そのため、薬だけでなく、食事・生活支援などさまざまな工夫やチーム医療が大切になります。

狭心症と心筋梗塞

心臓を養う冠動脈に動脈硬化が進み、血流が不足すると「狭心症」が起こります。狭心症は発作的に胸の痛みや圧迫感が出るのが特徴です。冠動脈が75%以上狭くなると症状が出やすいとされます。

さらに、冠動脈が完全に詰まって血流が途絶えると「心筋梗塞」が発生します。心筋の一部が壊死し、突然死に直結する非常に危険な病気です。

心房細動と脳卒中

心房が小刻みに震えて血液をうまく送り出せない「心房細動」も、高齢社会で増えている不整脈です。血液がよこみ、心房内に血のかたまり(血栓)がでやすくなります。

その血栓が脳に流れると心房性脳梗塞を起こし、寝たきりや死亡につながることもあります。特に高齢、高血圧、糖尿病、過去に脳梗塞を経験した人ではリスクが高く、注意が必要です。

異変を感じたら
早めに医療機関へ



急性肺血栓塞栓症 (エコノミークラス症候群)

長時間同じ姿勢を続けると、下肢の静脈に血栓(血のかたまり)ができ、これが肺に流れて肺動脈を詰まらせるのが急性肺血栓塞栓症です。死亡率は全体で約14%、重症例では30%にも達します(*6)。長時間の座位に加え、手術後や肥満、長期臥床などでもリスク因子です。予防には「こまめに足を動かす」「水分をとる」「弾性ストッキングを使用する」などが有効です。

心臓や血管の病気は、発症すると命にかかわることも少なくありません。けれども、生活習慣を見直したり、早めに気づいて治療を受けたりすることで、リスクを減らすことができます。

「突然死は誰にでも起こりうる」と意識しつつ、日ごろからご自身の心臓と血管の健康に関心を持つことが大切です。少しでも気になる症状や不安があれば、ためらわずに早めに医療機関に相談してください。

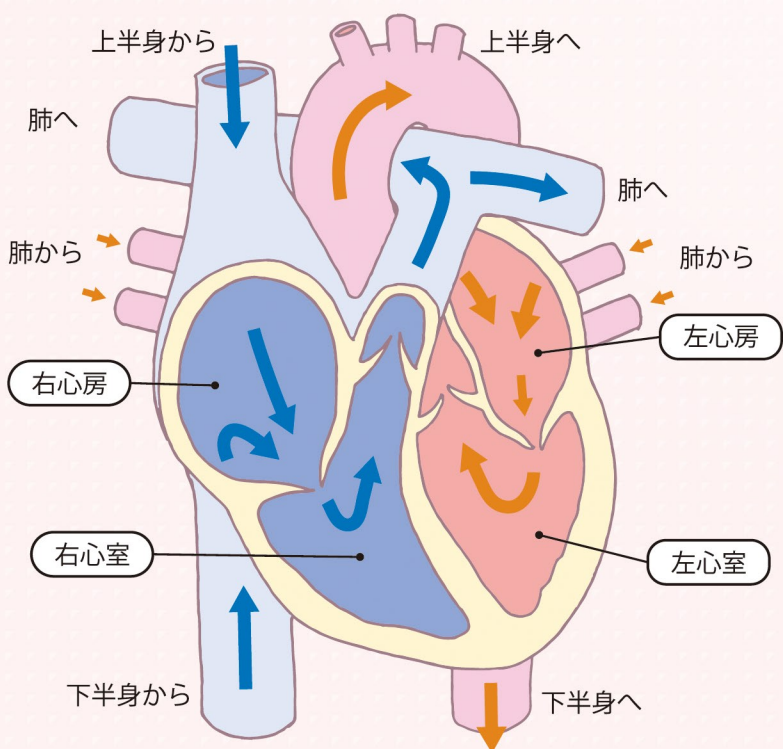


図1: 心臓を経由する血液の流れ