



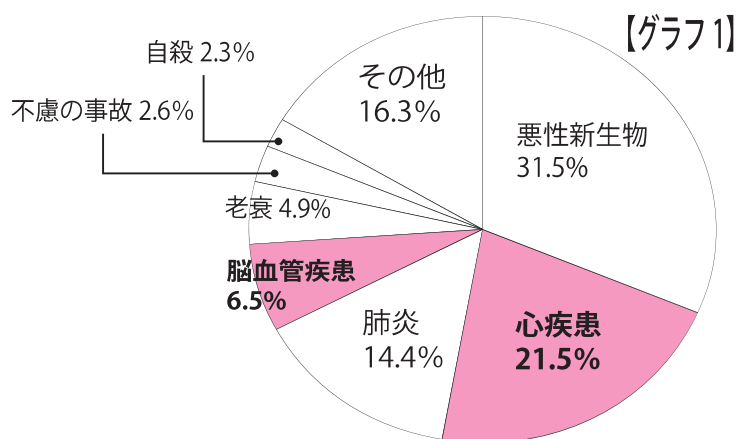
突然死を防ぐ

心

筋梗塞や脳出血などの病
気は突然死を招きます。
皆さんにとっても、芸能
人や著名人の突然死といった悲しい
ニュースが記憶に新しいのではない
でしょうか。

佐呂間町のここ10年間の死因別割
合をみると、突然死の原因である心
筋梗塞などを含めた『心疾患』で亡
くなる方はがんに次いで多い状況で
す。【グラフ1】そのうち、心筋梗
塞で亡くなった方の中には60歳未満
の方もいます。また、脳血管疾患の
割合は4番目に多い状況ですが、心
疾患と同様に若年で亡くなっている
方もいます。

佐呂間町の場合、もしもの時に大
きな病院に行くまで時間がかかって
しまいます。異変に気付いたら救急
車を呼んだり、AEDなどを活用
し、一刻も早く対応することが必要
です。



突然死を招きやすい 主な疾患

突然死を招く疾患には、心筋梗塞
のほか、不整脈や脳出血、大動脈解
離など様々な疾患があります。その
うち、生活習慣が影響して発症リス
クが高くなるもので、佐呂間町の方
で死亡割合が高かった3つの疾患に
ついて取り上げます。

①急性心筋梗塞（虚血性心疾患）

心臓に血液を送る冠動脈【図1】
が詰まり、心臓を動かす筋肉がはた
らかなくなる（心筋壊死）病気で
発症から30分経つと徐々に心筋が壊
死します。また30分以内であっても
心室細動などの不整脈があらわれる
こともあり、突然死に至ることの多
い病気です。そのため、一刻も早い
対応が必要です。

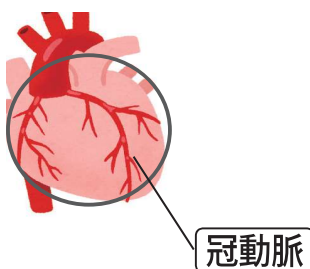
●危険因子…動脈硬化を引き起こす
生活習慣など

●好発…男性60〜65歳／女性70〜74
歳に多い。

●症状…肩・腕・背中・みぞおちな
ど

どの関連痛【※1】、20分以上続
く激しい胸の痛み、冷や汗、吐き
気などが現れます。高齢の方や
糖尿病にかかっている方は胸の痛
みを感じにくい場合があります。
全身のだるさを感じたり、食事が
のどを通らない、顔色の悪さが見
られれば心筋梗塞を起こしている
可能性があります。

【図1】



【※1】関連痛とは？

本来の症状がでているところとは
別の場所が痛むことです。心筋梗塞
の場合、「胸が痛い」と脳が感じる
ときに、その近くにある神経にも刺
激が伝わることで、肩・
腕・背中・みぞおちのど・
奥歯などが痛みを感じやす
いと言われています。

②くも膜下出血

私たちの脳は、3つの膜で覆われており、くも膜と脳との間の血管から出血したものをくも膜下出血と呼んでいます。この病気は主に脳にできた動脈瘤【図2】の破裂によって起こります。破裂による出血で頭蓋内圧が亢進【※2】し、20〜30%の確立で死亡するといわれています。また、脳動脈瘤は再破裂しやすい、1度発症したあとも再破裂予防のための治療が必要になります。

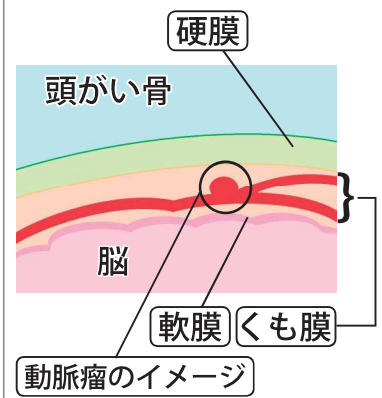
●危険因子…高血圧、喫煙、過度の飲酒など。

●好発…40〜60歳代、女性にやや多い。

●症状…頭をバットで殴られたような突発的な強い痛み、吐き気、嘔吐、意識消失など。

【図2】

脳の構造



【※2】頭蓋内圧亢進とは？

脳内の血管や脳せきずい液の通り道が塞がれたりすることで、脳内の圧力が高まり、頭痛、嘔吐、視力障害、けいれんなどを引き起こすことです。

③脳内出血

脳内出血はその名の通り、脳の内部へ血液を運ぶ細い血管が切れて出血する病気です。出血する場所によって症状が異なりますが、主な症状は次のとおりです。

●危険因子…高血圧など。

●好発…50〜70歳代、男性に多い。

●症状…頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、目の動きがおかしい（眼球運動障害）、言葉が出ない（失語）、片麻痺など様々な症状が現れます。特に脳幹という生命活動を行うために重要な部分の血管が出血した場合、昏睡状態、呼吸障害を引き起こし、死に至ることがあります。

佐呂間町の救急搬送の現状

救急搬送の現状について、消防署佐呂間出張所の方に話を聞いてみました。

佐呂間町は広域搬送が多く、遠軽町や北見市など町外搬送が98%を占めています。ドクターヘリによる搬送もあり、救急現場での医師による早期治療や、高度な医療を受けられる適切な病院への搬送等を総合的に判断し、運用しています。

また、平成29年に救急搬送された219人中、重症脳疾患（くも膜下出血、脳梗塞、脳出血等）での搬送は9人、重症心疾患（うっ血性心不全、大動脈瘤破裂等）での搬送は6人でした。

佐呂間出張所は遠軽広域組合の管轄に入っているため、基本的には遠軽厚生病院、共立病院、曽我病院のいずれかに搬送することとなっています。ただし、脳血管疾患を疑うケースは、脳神経外科のある管外医療機関に搬送しています。

※詳しくは広報サロマ1・2月号『救急活動Q&A』もご参照ください。

消防署の話によると、救急隊が到着した時にはすでに心肺停止が確認されるケースもあるとのことでした。前述の症状を参考に、予兆があればすぐに病院受診、または救急車を呼びましょう。特に心筋梗塞や不整脈の場合は、救急車を待っている間にAEDの活用や胸骨圧迫を行うことで、助かる可能性が高まります。

動脈硬化を悪化させない

動脈硬化とは血液の流れが悪くなっている状態です。血糖や尿酸という物質や高血圧によって血管の壁が傷つけられるほか、LDLコレステロールが酸化して血管の壁の内側に『プラーク』というコブを作ることと起こります。この壁にできたプラークが破裂したりすることで、血管が塞がれて突然死を招くことがあります。

先に紹介した病気の発症には、生活習慣が大きく影響します。突然死を防ぐために、定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知り、食生活や運動習慣を見直しましょう。