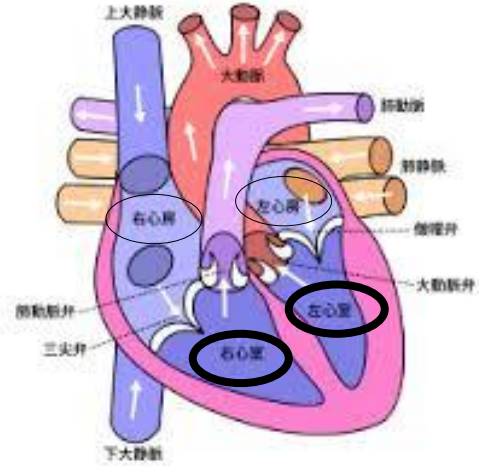


忍び寄る！心臓突然死を防ぐ

突然死を起こす人はどのぐらいいるんでしょう。
日本では年間およそ7万5,000人と推定されています。

いつどのように起こるのか予測は難しくても運動中でも安静時でも睡眠中でも突然死は起こります。原因の病気はさまざまなんです但最终的には心臓に起こる異変が命を奪います。

突然死は高齢者に多いんですけども若い人も安心できません。
元気だと思っけていても心臓に隠れたリスクを抱えていて突然死するまで分らなかったというケースもあるんです。



心臓は上の2つの部屋を心房、下の2つの部屋を心室といいます。

実際に全身や肺に血液を送り出しているのは下の2つの心室で心房は補助装置のような役割を果たしています。
この心室が非常に細かく震えけいれんしたような状態になり全く血液を送り出す事ができなくなる状態が心室細動です。
心室細動が起こると僅か20秒から30秒で失神すなわち意識を失い更にこれが数分以上続くと死亡に至ってしまいます。

1 突然死の原因で最も多い

- ① **心筋梗塞・狭心症(血管の異常)**
(50~60%)
- ② 心筋症(筋肉の異常)
- ③ 遺伝性不整脈

心臓の血管が詰まる(動脈硬化)などの病気だが、そのとき心筋の電気信号が乱れる危険が。
心室細動という不整脈が命を奪うことが多い。

2 心筋梗塞の自覚症状

- ① 胸が痛い 10~20分以上の激しい胸痛は心筋梗塞の可能性がある
- ② 息切れ ③ 全身の倦怠感 ④ 手足のむくみ ⑤ 動悸・失神

3 対策

心筋梗塞や狭心症による突然死を防ぐためには、

- 食べ過ぎや
- 運動不足など動脈硬化の危険因子を避けることが必要 特に男性に多いので注意
- 日常生活ではストレスをためない、
- 激しい運動をしないなどの対策法がある。
- 心筋梗塞や狭心症は寒い季節の午前中に起こる場合が多い