

～突然死の原因～

昨日まで元気だった人が突然に命を失ってしまうという、成人の突然死の原因には急性心筋梗塞や脳卒中があります。

これらはガンに並ぶ、日本人の三大死因になっています。

急性心筋梗塞とは・・・

心臓の筋肉に血液を送る血管が詰まり、心筋への血流が途絶えて心筋が死んでしまい、心臓の動きが弱まったり、心臓が突然止まってしまう不整脈を起こします。

脳卒中とは・・・

- 脳梗塞・・・・・・脳の血管が詰まって、脳細胞が死んでしまう病気。
- くも膜下出血・・・・・・脳の血管が破れて、脳の表面に出血する病気。
- 脳出血・・・・・・脳の中で血管が破れ、血腫が生じることで周囲の脳細胞が破壊されてしまう病気。

※これら脳卒中は、命が助かって後も後遺症が残る場合が多いです。

～突然死を防ぐには～

初期症状に早く気づき、救急車を呼んで、心停止になる前に医療機関で治療することです。早く治療すれば助かる可能性が高くなります。

☆急性心筋梗塞の初期症状

- ・ 胸の真ん中に強い痛み、持続性の痛み
- ・ 胸が締め付けられるような圧迫感
- ・ 胸が焼け付く
- ・ 痛みに加え、息切れ、冷や汗、吐き気の症状
- ・ 立っていられなくなる

※高齢者・女性・糖尿病の人は症状がでにくいことが多いです。



☆脳卒中の初期症状

- ・ 体の片側に力が入らない
- ・ 手がしびれる
- ・ 言葉がうまく話せない、ろれつが回る
- ・ 片側が見えにくい、二重に見える
- ・ 口の片側がゆるくなり、食べ物がこぼれる
- ・ 今まで経験したことがないような強い頭痛
- ・ 意識を失い、しばらくして意識が戻ってから頭痛を訴える。



初期症状に気づいたら、自力で病院に行こうとせず、ためらうことなく119番通報をしましょう！

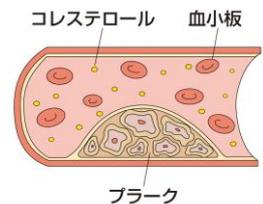


特に脳梗塞は痛みが伴わないこともあり、通報が遅れることがあります。

もし傷病者本人が、それらの症状を重大なものにとらえていなくても、突然死を防ぐために周囲の人は傷病者を説得し、少しでも早く救急車を呼ぶようにしましょう！

コレステロールと動脈硬化

動脈硬化とは、血管の壁が厚くなって硬くなることを言いますが、血液中に悪玉コレステロール（LDL コレステロール）が増えると、血管内にプラーク（こぶ）ができ、動脈硬化になり、血栓ができやすくなります。



悪玉コレステロールが高ければ、将来、心筋梗塞や脳卒中になりやすくなります。できるだけ早く循環器科を受診し、正しい治療を受けることが大切です。

それに加え、高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病・喫煙者の人はさらにリスクが高くなります。

～日常生活でできる予防とは～

◎ 定期的に健康診断を浮けましょう

脳ドックでは血管内のプラークや血管に瘤（こぶ）ができていないか検査ができます。

◎ 食事のカロリーを減らし、特に動物性脂肪の多い食べ物を減らしましょう。



◎ 適度な運動を心がけましょう。

◎ 冬場は血管が収縮するため血圧が高くなります。急激に血圧が上がらないように、寒暖差の激しくない室温管理を心がけましょう。



日本人の国民病ともいえる生活習慣病は、サイレントキラーと呼ばれ、自覚症状なく進行します。そして、気づかぬうちに進行し、ある日突然発症します。

突然死は本人だけの問題ではなく、残された家族にも大きな打撃を与えます。たとえ命が助かっても、重い後遺症のために介護の負担を家族にかけてしまうかもしれません。

そして、食生活の欧米化に伴い、特に10代の若者のコレステロール摂取量は異常ともいえる状態です。子供たちの未来のためにも親世代が健康的な食事を心がけましょう。