

週刊文春

3月8日号 定価420円



用心
81倍

これだけは知っておきたい!

「前兆と予防

野田医師

三田村医師

池谷医師

自らチームを結成するほどサッカー好きで、健康雑誌のインタビューでも「病んだ役でも実際に病んでいては演技できない。自分の年齢なりの健康を日頃から心がけている」と語っていた大杉さん。その訃報は、

「大杉さんが腹痛を訴えたため、共演者の松重さんが付き添い、タクシーで病院へ向かったそうです。ところが容体は好転せず、午前四時前、大杉さんは駆けつけた家族や共演者、スタッフに見守られながら、息を引き取りました」（芸能デスク）

誰もが予期せぬ訃報だった。

二月二十一日未明、俳優の大杉連さんが、急性心不全のため、六十六歳の生涯を閉じた。

前日の二十日は、朝八時から千葉県内で行われたドラマ「バイブレイヤーズ」（テレビ東京系）の撮影に参加。収録後、スタッフらと食事をしてホテルの部屋に戻ったものの、しばらくして共演者にグループLINEで体の異変を訴えた。

予期せぬ死別が誰にでも起こりうることを教えてくれている。

一般に、発症してから二十四時間以内に亡くなる病

心室細動は「瞬間死」の原因

死を「突然死」と呼ぶ。その数は年間に十万人以上とも言われ、全死亡者数の約一割。決して少なくない割合だ。

そして突然死の六割を占めるのが、ガンに次いで日本人の死亡原因第二位の心疾患。つまり、心臓に起因する病気である。

三好クリニック院長の三好俊一郎医師が語る。

「最も頻度が高く、怖いのが、急性心筋梗塞による突然死です。発症時の典型的な症状が胸の痛み。胸が焼けるような、あるいは押し潰されるような、本能的に命の危険を感じる痛みです。ただ、高齢者にはこうしたサインが出にくく、背中の痛みや、息苦しさや動悸として現れることもあります」

大杉さんの場合は、腹痛として現れた。

池谷医院院長の池谷敏郎医師が続ける。

改めて心筋梗塞のメカニズムに触れておこう。

心筋とは、絶え間なく収縮と拡張を繰り返し、全身

いつまでも若々しいイメージのあった大杉連さんが世を去った。「突然死」のほとんどは「血管事故」によるものだが、血管の異常は

- ▶ 大杉さんは **腹痛** **左腕** **アゴ** **歯** など胸以外の痛みにもご
- ▶ 65歳以上で **高血圧** **脂質異常症** **糖尿病** の人はリスクが
- ▶ **頸動脈エコー** で血管の老化がわかる
- ▶ **大豆** **青魚** に予防効果 ほか

大杉漣、鶴ひろみ、阿藤快…

三好医師



「突然死」

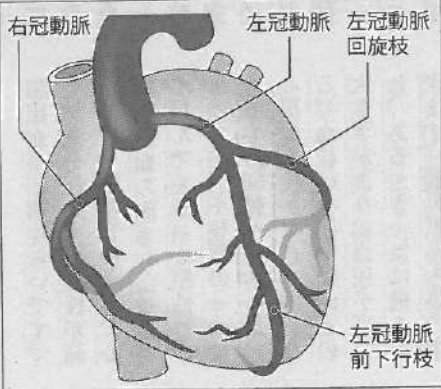


大杉さんは66歳、声優の鶴さんは57歳だった

に血液を送り続ける心臓の強靱な筋肉のこと。心筋に必要な血液や栄養素を運んでいるのが、心臓の表面を冠状に覆う冠動脈である。心筋梗塞は、この冠動脈が詰まって起きる病気を指す（左のイラスト参照）。

サクラクリニック理事長の野田泰永医師が語る。「詰まる箇所によって重症

阿藤さん（享年69）はグルメリポーターとしても活躍



右側の冠動脈が詰まった場合は、不整脈を引き起こす可能性があります。一方で心臓のポンプ機能への影

響は大きく変わります。冠動脈は大動脈から右と左に分かれますが、特に大切なのは、心臓のポンプ機能を担う筋肉のある左側。その筋肉に血液を供給している左冠動脈は、さらに前下行枝と回旋枝の二本に分かれます。その分岐前や分かれてすぐの部分で詰まってしま

まうと、心臓のポンプ機能が制限され、あつという間に急性心不全になってしまうのです。

「突然死でも、心臓の場合には、発症から一時間以内に死に至る。瞬間死」という言い方をすることもありま

なかなかな察知できないもの。発作時のベストな対処法は？ 日常心掛けるべき予防法は何か——経験豊かな専門医たちに話を聞いた。

響は限られるので、救命率も変わってきます」

さらに恐ろしいのは、心筋梗塞が「心室細動」と呼ばれる不整脈を引き起こした時だ。

立川病院院長の三田村秀雄医師が解説する。

「突然死でも、心臓の場合には、発症から一時間以内に死に至る。瞬間死」という言い方をすることもありま

す。原因のほとんどが心室細動です。

起きるきっかけは、病気や年齢にもよるのですが、中高年だと圧倒的に心筋梗塞が多い。冠動脈が詰まって血液の供給が止まると心筋が壊死していきませんが、その過程で心室細動が起き、心臓が震え出す。すると瞬時に血圧が低下し、およそ三秒でめまい、五秒で意識を失って倒れてしま

う。瞬間的な出来事、そのまま呼吸が止まり、亡くなってしまう。これが中高年の突然死の中でも、一番多いケースです」

発作が自分の身に起きた時、あるいは実際に目の前で誰かが倒れてしまった時にできることは何か。

「じっとしていても苦しかったり、痛くて起き上がるのが困難だったり、冷や汗をかいている場合は重篤と見なします。特に意識がなく、その状態が三十秒以上続く場合は、単なる失神ではないので、すぐに救急車を呼んでください。」

周りに人がいれば、通報したりAEDを探してもらいましょう」（同前）

AEDは、電極パッドを倒れた人の胸に貼り付けられ、自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要かどうかを教えてくれる。

「心停止した場合、心室細動が起きている可能性が極めて高い。それを治す方法

は電気ショックしかなく、一分経過するごとに助かる確率は一割ずつ減っていき

ます。
倒れている人を発見した場合は、既に時間が経過していて救命のチャンスは少ないかもしれない。でも、目の前で人が倒れたら、そこがストップウォッチを押す瞬間になります。目撃は重要で、さらにそばに人がいる、AEDがあるという三つの条件が揃えば、救命の確率は非常に高くなります」（同前）

冠動脈が詰まって塞がる心筋梗塞に対して、冠動脈が狭くなり、心筋への血液供給が不足することで起きる発作が狭心症である。主な症状は、やはり胸が圧迫されるような痛みだ。

「以前にはなかった、すぐに息切れするようになったとか、動くとき胸がつかまされた感じがするといった異変を感じ始めたら、心筋梗塞が起これやすくなっている不安定狭心症の可能性がります。そういう患者さんは即入院、絶対安静です。ですから、そのうち病院に

行こうかな、などと思っ

てはいけません。次の発作は、命に関わるかもしれないのです」（三好医師）
日本人の死因第四位に該当する脳血管疾患にも、突然死に至るケースがある。くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工藤千秋医師が語る。

「いわゆる脳卒中には二つあって、血管が詰まるのが脳梗塞、血管が破れるのが脳出血です。昔に比べると今は脳梗塞の方が多く約六割で、くも膜下出血を含む

脳出血が四割くらいです。

突然死を起こす可能性が高いのは、脳梗塞のうち、心臓から血の固まり（血栓）が飛んでくる『心原性』のもので、不整脈の一つである心房細動が起きると、心房に血栓ができてやすくなる。血栓は小指の頭ほどの大きさがあり、血圧が高いと、あるとき一気に飛んできます。頸動脈から脳の主要な動脈にかけての一番大事な動脈の太さが一センチ以下。そこが詰まって命を落とすのです」

睡眠五時間未満も高リスク

このほかにも突然死の原因となる病気といえば、昨

年秋、声優の鶴ひろみさん（アニメ『それいけ!アンパンマン』のドキンちゃん役など）を還らぬ人にした大動脈解離、三年前に俳優の阿藤快さんの命を奪った大動脈瘤破裂などが挙げられる。

大動脈解離は、大動脈の内膜に生じた裂け目に血液が入り込み、大動脈が縦に裂けてしまう病気。大動脈瘤破裂は、胸や腹の大動脈

硬くなる現象です。

でも、血管の内側にあたる上の方は、柔らかい雪のまま。特に、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のある人は、そこに今度は小籠包のような瘤（ブランク）ができる。中にコレステロールの油が含まれた、薄皮の瘤です。この小籠包の皮が破れると、血栓ができます。それが血管を詰まらせてしまうのです」

その瘤は小さくても危険だ。厚生省が一九九八年にまとめた研究結果によれば、急性心筋梗塞を発症する前の冠動脈狭窄度、つまりブランクが血管を狭めている割合を調査したところ、70から二五パーセントの時に発症の六割を占めていた。七五パーセント以上の狭窄時の発症は、全体の約一四パーセントに過ぎない。

「瘤が小さいうちは、狭心症の症状もほとんど出ません。すなわち急性心筋梗塞を起こした人の半数以上は、前兆もなく、初めての発作が発症だった可能性があるので」（同前）

血管にできたブランクの

眞田医師

工藤医師



状態は、頸動脈のエコー（超音波）検査で調べることが出来る。

野田医師が語る。

「高血圧や脂質異常症、糖尿病などがある場合、保険が適用されて数千円程度でできます。

定期健診で、いくつか数値の引かかる項目があり、来院されて血圧を測ってもやはり高い場合にやってもらいいます。プラークは、カルシウムが沈着していると白っぽく、脂肪が多い場合は黒っぽく見える。生活習慣病を適切に治療し、年単位で見れば、段々と小さくなっていきます」

突然死の予防という意味では、動脈硬化を招く生活習慣の改善や生活習慣病の治療が鉄則となる。

「心筋梗塞で言えば、リスクファクター（危険因子）は決まっています。リスクが高いのは、高齢、男性、家族歴ありの人。これらはどうしようもありませんが、それ以外の危険因子である高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙習慣などは対処が可能です」（三好医師）

高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙習慣の四つは、特に危険な四大因子といわれ、肥満もこれに並ぶ。

池谷医師が提唱する。

「これらが一個あれば、およそ三倍リスクが高まると考えてほしい。三つの危険因子があれば、足し算ではなく三の三乗で二十七倍。逆に、一つ改善できればリスクは三分の一に減ると。それぞれ予備軍であっても、いくつか併せ持っている人は、非常に危険です」

危険因子を三つ持ち、かつ六十五歳以上の高齢者な

EPAサプリメントも有効

では、突然死を回避するために、普段どんな生活を送るべきなのか。

眞田クリニック院長の眞田祥一医師が語る。

「動脈硬化を防ぐ食生活としては、塩分を控え、青みの魚、青みの野菜をよく食べるようにすることです。揚げ物や脂っぽいものは避ける。運動も大事ですが、筋トレをやる必要はなく、心肺機能を鍛える軽い運動

らリスクは八十一倍になる計算だ。

こうした危険因子が突然死の火薬なら、発火剤となるのが、急激な寒暖差によるヒートショック、日々の過労やストレスなどだ。

「いずれも血圧の急上昇を招く原因です。血圧が上がると心臓に負担をかけ、血管が傷つきやすくなり、かつ血栓もできやすくなる。

睡眠時間も大切で、境界線は五時間です。それ未満だと、高血圧のリスクが二倍以上になるといわれています」（同前）

でかまいません。ウォーキングなど、少し汗ばむ程度の運動を、毎日続けることが大切です」

栄養豊富なイワシ等の脂質から精製されたEPAサプリメントも有効。血管の柔らかさを保ち、血液を固める作用のある血小板の過剰な働きを抑制するため、動脈硬化の進行を抑える効果がある。

食事の際、ソイ・ファ

「大豆を食事に取り入れることで、生活習慣病の予防ができます。野菜を先に食べるベジ・ファーストという言葉がありますが、大豆は食物繊維が豊富で野菜と同じような働きをしますし、消化に時間がかかるので腹持ちがいい。大豆を先に食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。

血管をしなやかにする働きのあるマゲネシウムや、減塩効果があるカリウムも含まれる。野菜嫌いで豆なら食べられる人は多いでしょうし、蒸した大豆は食べやすく、スーパードアーク市販されています」

人は血管とともに老いるという言葉もあるという。池谷医師が続ける。

「見た目の老化度と血管の老化度は比例するという研究結果もあるくらいです。年を重ねれば血管も老いますが、不健康な生活をしている人は、それに拍車がかかります。女性は、エストロゲンという女性ホルモンが血管を守る働きをします

が、更年期を迎えて分泌が減ってくると、血管の老化が加速します。自分の血管がどれくらい病んでいるのか、『血管病識』を持つのはとても大切なこと。悪しき生活習慣を改善しないでいると、五年、十年先に生死に結びつく『血管事故』が待っていることを自覚しなければなりません」

血管の事故は、生き延びた場合でも、QOL（クオリティオブライフ）の低下に繋がる後遺症を残すケースも少なくない。日々の生活が制限され、再発の恐怖にさらされることになる。

「特に具合が悪いところがないでも、決して自分だけは大丈夫と思わないことです。六十五歳を越えたら、いつ何が起きてもおかしくありません。

一年一回でよいので、まずは健康診断を受ける。兆候がある人は、必ずいづれかの数値が引っかけかかります。そうしたら最寄りの内科でかまいません、診察を受けてみましょう」（三好医師）