呼吸は必要

安に胸骨の上に両手を添え

て体重をかけて心臓を抑え

いわれる。一方で、1時間れば3~5割が死に至ると間以内に病院に到着しなけ

いるかどうかを見極める ●冷や汗 (脂汗) をかいて ら、応急処置に移る。

患者が胸の苦しみを訴え

田洋氏はこう語る。

場合はまず119番してか

でもらう。協力者がいないは、協力者に救急車を呼ん

分が応急処置にまわる場合 無は重要な意味を持つ。自を行なう際は、協力者の有

心筋梗塞に対する応急処置 を確認する。後述するが、 伝ってくれる人がいない まずは落ち着いて周囲に手 ても気が動転してしまうが

か

トクリニック院長の安

「急性心筋梗塞発症後1時

ることで起きる。

目黒通り

ポイントは「汗」

わず心臓マッサージ

前出の安田氏が語る。 息をしていない時の対応だ。 間で最も大切なことが、呼 びかけても反応がない時や 「両乳首の中間あたりを目 救急車が到着するまでの

送り出すことが最優先です」 くらいやらないと意味がな 込みます。 い」(同前)。 この時、「肋骨が折れる 心臓から血液を 肋骨は折れて

早く」。

●人工呼吸はしなくていい 力して行なうことが大切だ。

の三田村秀雄院長の話。 員共済組合連合会立川病院 呼吸とセットだ」と習ったで「心臓マッサージは人工 わってきている。 人が多いだろう。 かつて自動車教習所など だが最近は、 やり方が変 国家公務

い。しかし心臓が止まってれて死に至るケースは少なも時間が経てば治るし、折 らを優先するかは明白だ。 救命も絶望的となる。どち しまうと、脳が重大なダメ ージを受けてしまうほか、 胸が5だ沈む程度の力で 時間が経てば治るし、

疲れたら交代するなど、協 る。リズムを数えてもらう るかどうかは大きな差とな ため、前述した協力者がい が目安。ポイントは「強く 相当ハードである 療機器だ。

よう試みる。

るリスクの方が高い。 しょうし、 人工呼吸する際

に100~120回押すの 1秒間に2回程度、

1分間

器)は、心停止の際に機械 必要に応じて電気的なショ が自動的に解析を行ない、 AED(自動体外式除細動 ク(除細動)を与える医

が多い。AEDを使うと、 血液を送れない「心室細動」 血液を送れない「心室細動」 (必要に応じて人工呼吸)を 速やかに心臓マッサージ 行ない、心臓の拍動が戻る 細動を取り除く。 機械が判断してこの心臓の その後は

摂生にも耐えて休まず動き続ける心臓が悲鳴 る「心不全」だ。仕事のストレスや日頃の不 で死亡者数トップが、年間約フ万人が亡くな ておきたい心不全の最新知識を紹介する。 を上げた時、どう対処すればいいのか。 日本人の死因第2位である心疾患。 その中

生死の境目は「1時間」

は、心不全の大きな原因に 死に至る「急性心筋梗塞」 尿病や肺炎、 命を落としている。 因としても年間約4万人が なるだけでなく、直接の死 しみ、 複合的な要因で発症する。 れている。 弁膜症などに起因し、 高血圧や心筋梗塞、 分な血液や酸素を送り出せ なくなる状態をいう。主に プ機能が低下して全身に十 末期症状。 中でも突然胸を抱えて苦 心不全とは、心臓のポン 最悪の場合には突然 炎、腎不全などの それ以外にも糖 として考えら 心筋症、 その

を病院へ連れていくことが

に対応し、

一刻も早く患者

な判断材料が「冷や汗」だ。 によるものかどうかの大き た時、それが急性心筋梗塞

心筋梗塞で全身に血液を

重要です

95%は助かる。焦らず迅速以内に治療を開始できれば

血流が途絶え心筋が壊死す めの血管(冠動脈)が詰まり、 に酸素と栄養を送り込むた 急性心筋梗塞は心臓自身

> 苦しみを訴えうずくまっ 追って解説する。 ●周囲に助けを呼べる人が 目の前で大切な人が胸の まずすべきことを順を

> > 養が不足するためにショッ がでる。その他、酸素や栄も収縮して暑くなくても汗

管が収縮するとともに汗腺

送る能力が低下すると、

いないか確認する 急性心筋梗塞の発作が起

らつき、嘔吐や失禁したり

り、血圧の急激な低下でふ ク症状を起こして失神した

●声をかけて無反応なら迷

"焼きごてを当てられたよ きると、ひどい場合は胸に

を体内に巡らせることが何 筋梗塞で心停止に陥った場 に酸素が残っている。それ などの場合は別ですが、心 ●AEDを使用する に心臓マッサージを中断す より大事です」 しばらくは全身の血液 窒息

5割死亡」から「55%生存」まで あなたや家族の行動次第で AEDは学校や主

「心理的抵抗感も大きいで

人切な人の命が大きく変わる!

54

痛みに悶える

間ほど続く。

うな激痛。が10分から2時

人を目の前にするとどうし

週刊ポスト

ご遺産で、

寝ている時は立

寝ている時は立っている時なると逆に尿量が増える。

あるが、共通する要因はあ 予兆も含めて様々な症状が

心不全といっても、

者にはペ

ースメー

も選択肢となってくる。

その効果を注目さ

により患者の個々の症状にを調べる心肺運動負荷試験

減少する。一方で、

めに、日中の尿量や回数が する腎臓への血流も減るた と、老廃物を尿にして排泄 異常が出るケースが少なく

血液を送り出せない

るようなら、医師に症状を とも2つ以上心当たりがあ など特徴的な症状が少なく

尿薬が

般的に処方される

細に伝えてほ

(梶

因で異常を起こす「拡張型

心臓の筋肉が何らかの原

心筋症」など重症心不全患

というデ

化や再発、

死亡率が下がる タがあります。

ほうが薬物療法よりも重症

「心臓リハビリで運動する

運動中の血圧や心電図など

また、尿の量や回数にも

ります。

むくみや息苦しさ

とでむくみ、血流量を減ら の塩分や水分を排泄するこ 剰な働きを抑える薬、 の働きを抑制して心臓の過 血圧を下げる薬、交感神経 基本となるのが薬物療法だ

して心臓の負担を減らす利

副院長、

一色高明氏が語る

ター榊原雅義院長)

い」(イムス葛飾ハー ら心不全を疑ったほうが良

セン

診しても『加齢のせいです』

体内

習慣の見直しと組み合わせ 体力を回復し、食事や生活 キングなどの運動によって リテーション」だ。ウォー れているのが「心臓リハビ

て再発を防止する。

上尾中央総合病院の特任

と診断されることがよくあ

その異常に気が付きやすい ので本人はもとより家族も 足がパンパンに膨れ上がる 滞る体液貯留が生じやすく

尿の量が少なく、

心不全に

心不全と診断された場合

治療後42%が

死亡か再入院

も頻尿になるが、こちらは 泌尿器に問題がある場合に が増えるのだ。前立腺など

「1週間に3き以上増えた

量が多いので区別しやすい 起因する場合は夜間の尿の

「動悸や息切れは内科を受

未来へ「最後 の贈 り物

を。 「遺言書による遺贈」で、 あなただけの

- 社会貢献を実施致します。 ●使い道は、生前にご相談の
- ●ご遺産の一部のみのご寄付 も可能です。

上でご決定致します。

まずは、お気軽にお電話を 0120-892-139

日本財団の遺贈





〒107-8404 東京都港区赤坂1-2-2

要注意! 心不全が疑われる症状

呼吸困難 肺がうっ血して息切れや呼 吸困難を起こす

階段の登り降りなど簡単な 運動で胸がドキドキする 食欲低下

胃腸の粘膜や肝臓もむくみ、

手や足の末端が冷える

食欲がなくなる 冷え

体重増加

動的に判断するので躊躇わ図を読み取ったAEDが自 気ショックの必要性は心電 は電極パッドなどに描かれ 「電源を入れて音声ガイド ことで約4割の命が助かっ 心停止にAEDを使用した 14年の統計によれば、 電極の貼り方 ック 電 がある。 いている」ということではがないだけで、「心臓が動 むくみ、頻尿、動悸 を起こす ●意識があれば座らせて体 し、救急隊員の到着を待つ も同じく心臓マッサージを ないので要注意。その場合 まず、 急性心筋梗塞以外にも心 患者に意識がある場合は

たイラスト通りに貼る。

に従うだけ。

またはそれに関連する病気る。年間約3万人が不整脈い致死性不整脈があげられ 全に繋がる危険な心疾患 突然死が起きや

スが流れても、「心室細動は不要です」とのアナウ

も、「心室細動」

防災救急協会)

使用してほしい

ちなみに

「電気シ

3

分がたまるため むくみ すねや足の甲がむくむ

きる。

心室細動同様、

腎臓の血流が減るため尿の

量が減り、からだ全体に水

急激に胸が痛くなる狭心症 で死に至ることもある。 心筋梗塞に至る前段階で

が遅れた結果、急性心不全 **梗塞といわれるものがある** 痛みを感じない無痛性心筋 ために知覚神経が作用せず どによって神経障害があるある患者の場合、合併症な AEDを使用すれば除去で 文字通り突然死する恐ろし が致死性不整脈といわれ、 脈となる『心房細動』など 高齢者や糖尿病の持病が 疾患です」(安田氏) こちらも 膜症や、 肥大し、 治療する必要があります」 いる。

しているケースもある。 "予兆" はあるのか。

知らない間に症状が進行

方向へ向かわせる。そうす 患者の上半身をそっと起こ が肺に滞り苦しくなるので 機能が低下していると血液 して肺に溜まった血液を下 し対処が異 なる。 心臓の

ることができる。

週刊ポスト

要駅など全国で約53万台

週刊。ホス

次号(3月18日号)は3月7日(月)発売です 「部地域で発売日

(13年末時点) 設置されて

ている。

なり、 では年

体重増加がサイン 回も心臓が震えて異常な頻 とで起きる。

働かなくなって、息切れや流を防ぐための弁が正常に 命を奪う心筋症などが知ら など何らかの原因で心筋が 胸痛が起きる心臓弁 年間400 遺伝子や免疫異常 0 0

脈が動脈硬化によって細くくなっている。心臓の冠動 血流が阻害されるこ 約3500人が亡

が締めつけられたり、押さ症があります。どちらも胸 考えられますので、緊急に 可能性が高くなっていると 状の回数が増えるようであ 狭心症と思われますが、 数十分で症状が治まるなら が特徴。心筋梗塞と違ってえつけられるような圧迫感 安静時に起きる不安定狭心 れば、心筋梗塞に移行する みが起きる労作性狭心症と 「歩行など体を動かして痛 症

で亡くなっている。

「1分間に400~

6

0

氏の話。 関川病院副院長の梶本克也 **个全治療のエキスパ**

る。末端まで血液が送られ れや動悸を感じることがあ 取れることができないため や呼吸困難などが起きます」 ることによって、夜間の咳 うっ滞(うっ血し停滞)す 感が出ます。 ないので手足がやけに冷た に、坂道や階段などで息切 心臓に戻りにくく、全身に て血液を全身に送り出せな いことで全身倦怠感や疲労 「ポンプ機能の低下によっ 必要な酸素や栄養を受け また、 血液が

一方、血液が体にうっ滞することで出る咳や呼吸困 難といった症状は、風邪や 呼吸器疾患も疑われるが、 呼吸器疾患も疑われるが、 咳や息苦 くなる」(梶本氏) と体を起こしていても苦し 液が溜まる肺水腫を起こし ると、通り道である肺で血 が出ます。さらに悪化する 心不全の特徴である。 「血液を送り出す力が弱ま その他に、血液が胃の周 しさといった症状

後の悪い病気であることも 患で死亡または再入院する 約1年半の間に何らかの疾 割合は41・7%とかなり予 研究調査によれば、 た急性心不全に関する疫学 応じて安全に取り組めます」 前出の梶本氏らが行なっ 治療後

臓から最も遠い両足の血が

むくみだ。重力の関係で心

り、腎臓でろ過されて尿量

割を占めています。高脂血起こす要因は高血圧が約7

高脂血

とんどです」

などにうっ滞した血液が戻

すくなるため、 比べて全身に血液が

昼間に足

「結果として心不全を引き

ど複合的な要因を持って

VI

症や糖尿病など他の疾患

る高齢者に起きることがほ

回

るのか。

梶本氏が続ける。

他に症状として多いのが

となり、食欲が減退する。

辺に溜まると「消化管浮腫」

減らすためにはどれも欠か ありません。再発リスクを を避けることはいうまでも 重維持、禁煙、過度の飲酒 用すること、 すること、きちんと薬を服 塩分制限や体

のつかないことになる。れている心臓。いたわる気れている心臓。いたわる気 せません」(同前) わかっている。 「退院後も定期的な運動を 命を授かってから今日ま

57