

# 珍しくない突然死 中高年に多く

## 7割が心臓に原因

昨日まで元気だった人の訃報を突然受けることがあります。私も修練医時代、土曜日の研究会で会った先輩外科医が、週明け月曜日朝、単身赴任先の自宅で死亡していたとの報を受けたことがあります。ヘビースモーカーで血圧も高く、心臓突然死ではないかといわれていました。

事故や自殺などによる死亡（外因死）を除き、病気が原因で発症後24時間以内に死亡（内因死）した場合、「突然死」と呼びます。

1年前の9月に若手俳優の梶田冬磨さんが22歳で亡くなっています。突然死とのこと。突然死の原因にどんなものがあり、予防したり治療できたりするのでしょうか。

突然死は決して珍しいものではありません。亡くなる人の10人に1人は突然死です。

突然死の原因把握は難しいのですが、心臓が原因と推定されるものが最も多く7割を占めます。心臓以外では脳出血やくも膜下出血など脳に原因がある場合、大動脈解離のように血管に原因がある場合が次に多くなっています。心臓突然死の大半が心筋梗塞など虚血性心疾患で、高齢者の突然死の主因です。それ以外は不整脈や心筋症がそれぞれ1割ほどです。

突然死は、40代や50代の中高年に多く、男性は女性の2倍リスクが高くなっています。週末に起こるケースが多く、時間帯では深夜から未明にかけて多いようです。高齢になると就寝中に多く、次いで入浴中です。

一方、10～20代の若者やスポーツ選手にもまれですが、突然死があります。2010年にプロ野球巨人の木村拓也コーチが、試合前のノック中に突然倒れ、救急搬送され亡くなっています。原因は、くも膜下出血だったようです。若い人の突然死は運動中に起こることが多く、心臓に起因するものが多くなっています。学校での生徒らの心停止は8割が運動と関連し、午前中と夕方に多くなっています。

## ■ 定期健診を受け、生活習慣を改善

突然死でも虚血性心疾患や不整脈によるものは、ある程度予防が可能です。定期的に健診や人間ドックを受け、血圧、血液検査、心電図などをチェックし、禁煙や塩分制限、運動など生活習慣を改善し、肥満やストレスを避ければ突然死のリスクは下げられます。

突然死の多い家系があります。突然死の親族がいる場合は、致命的な不整脈を持っていないか心電図などで調べたほうがよいでしょう。遺伝的に重篤な不整脈を起こし心停止につながる可能性を持つ人が千人に1人ぐらいいると推測されています（遺伝性不整脈）。いくつかのタイプがあり、原因遺伝子も分かっています。致命的な不整脈を起こすと診断されたら予防的に薬を飲んだり、心停止が懸念される場合には植え込み型除細動器を付けたりします。

心停止を起こしたら助からないかという、そうでもありません。心停止を認識したら救急車を要請し、救急隊が到着するまで、近くにいる人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、AED（自動体外式除細動器）を使用し、迅速に救命処置をすることで、後遺症もなく救命できることがあります。

実際、学校などでは突然の心停止をかなり救命できるようになりました。突然死を防ぐために、AEDの使用法や心臓マッサージを学んでおきましょう。日ごとの救命訓練は家族や同僚を守るために大切です。