

<センター長のコラム>

京都大学保健管理センター長 川村 孝

「働き盛りの突然死」、家族や同僚の悲しみと驚きは言葉に尽くせないものです。私がかつて調べたところでは、働き盛りの突然死は4月に多く、土日に多く、夜中に多いことがわかりました。冬に多く、曜日による違いがなく、朝に多い高齢者の突然死とは様相を異にします。危険因子がある程度わかっているので、健診結果を活用して予防に努めることが第一ですが、もしバタリと倒れてしまったら...

<健康トピックス！>

京都大学保健管理センター 内科医師 石見 拓

心臓突然死から身を守る！

心疾患による死亡は、心臓突然死という言葉があるように、突然、病院の外で起こることが多いのが特徴です。心疾患の代表である急性心筋梗塞は、死亡率が30%前後と非常に高い病気ですが、死亡例の3分の2は病院外で発生していると報告されています。この心臓突然死から身を守るためにはどうしたらいいのでしょうか？

1. 予防に努める！

心臓突然死の多くは急性心筋梗塞をはじめとした冠動脈疾患（心臓の筋肉を栄養する冠動脈の動脈硬化によって引き起こされる病気）が原因です。冠動脈疾患の危険因子である、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙等をコントロールすることが重要です。心臓突然死は中高年の男性に多く発生するので、男性の方は特に注意して下さい！

2. 疑わしい症状が出たら、早く受診をする！！

急性心筋梗塞は冠動脈が詰まってしまい、心筋が壊死をおこした状態を言いますが、心筋梗塞の中には狭心症と呼ばれる冠動脈が狭くなっているものの詰まっではない（＝心筋は生きています）状態を経て発症するものがあります。この場合、心筋梗塞を発症する前に治療を行えば、突然死を未然に防ぐことができる可能性があります。狭心症の典型的な症状は、運動・労作時の胸痛です。通常は5分程度安静にしていると胸痛は治まります。前胸部のなんとも言えない圧迫感、しめつけられるような感じなどと表現される方が多いようです。胸痛の頻度が増えてきた、より軽い運動でも胸痛を感じるようになった、胸痛の持続時間が長くなったなどの変化がある場合は要注意です。こうした症状が出た場合は、迷わず診療所、病院を受診し医師に相談するようにして下さい。

3. 倒れてしまったら・・・救命の主役は市民！！

上述の通り、心臓突然死は未然に防ぐのが理想ですが、これは簡単なことではありません。冠動脈疾患に伴う突然死の3分の1は心停止が最初の症状（胸痛などの前触れがなかった）であり、更に3分の1は突然死の危険が低い状態の人におこっていたと報告されるなど、突然死を予知することはとても難しいことが明らかになっています。では、突然、目の前で人が倒れてしまったらどうしたらいいのでしょうか？

心臓突然死の多くは、心室細動と呼ばれる不整脈によって引き起こされます。これは、心臓の筋肉がブルブルと震えて、ポンプとして機能しなくなってしまった状態です。一旦この不整脈が起こると、電気ショック（除細動）を与えないと心臓もとの動きを取り戻すことができません。心臓突然死に対する処置は時間との戦いで、この電気ショックが1分遅れると、救命率が10%低下するといわれています。119番通報から救急隊が現場に駆けつけるまでに平均で6分程度はかかるため、早く電気ショックを行うためには現場に居合わせた市民の方に処置をしていただく必要があります。この一般の方による電気ショックを可能にしたのが次ページに示したAED（自動体外式除細動器）です。また、電気ショックと並んで重要なのが、心肺蘇生です。心臓マッサージを行い、止まってしまった心臓の代わりに脳をはじめとした全身に血液を送ることで、救命率が2~3倍高くなるとされています。目の前で人が倒れたら、居合わせた方が、胸骨圧迫心臓マッサージを行いながら、できるだけ早くAEDを使用して電気ショックをかけることで多くの方を救うことができます。心臓突然死に対する救命処置の主役は市民なのです。心肺蘇生、AEDの使用法は難しいものではありません。是非、講習会などに参加して体験して下さい。

<Q&A コーナー>

AEDについて ~ PART 1 ~

最近、話題のAEDについて皆様の疑問に答えたいと思います。



Q. AEDって何？

A. Automated External Defibrillator の略で、日本語訳は自動体外式除細動器です。これは、不整脈(心室細動)が原因で心臓が止まった時に、再び心臓を動かすために電気ショックを与える器械です。この電気ショックを裸の胸の上から加えるので「体外式」、電気ショックが必要かどうかの判断を自動的に器械が行うので、「自動体外式除細動器」と呼んでいます。

Q. どんな時に使うの？

A. 心臓が止まった時に使います。意識がなく、普段どおりの呼吸をしていなければ、心臓が止まっていると判断して、AEDを使いましょう。前述のように電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。

Q. どうやって使うの？

A. AED は一般の方でも使うことが出来るように設計されています。診断、充電等はほとんど器械が自動的に行ってくれますが、電源を入れる、電極パッドを貼る、通電ボタンを押す等は救助者が行わなければなりません。操作は、器械の音声ガイドに従って行って下さい。電極パッドの貼り場所は、絵で表示してあるのでその通りに貼ります。ただし、服の上からではなく、直接皮膚に貼って下さい。

AED の操作は簡単ですが、より円滑に操作を行えるように講習を受けてはいかがでしょうか。講習は消防署や保健所等で受けることが出来ます。

Q. ところでAEDって京大にもあるの？ どこにあるの？

A. あります。現在、25台のAEDが設置されています。吉田キャンパス6台、病院東構内11台、宇治キャンパス1台、桂キャンパス4台、熊取地区1台、犬山キャンパス1台、大津キャンパスに1台あります。

設置場所の詳細は裏面地図をご参照下さい。

この機会に裏面地図を見ながら構内のAEDを探してみたいはいかがでしょうか？



あなたの周りの人を救う手助けになるかもしれませんよ

【保健管理センター・保健診療所からのお知らせ】

H18年度 職員定期健康診断実施等の為、下記日程診療時間短縮及び休診となります。御注意下さい。

休診日 : 9月14日(木) ~ 9月22日(金) 、10月11日(水) ~ 10月12日(木)
10月24日(火) ~ 10月27日(金)

時間短縮 : 9月26日(火) ~ 10月3日(火) 受付時間 10:00~11:00のみ

*この間、桂分室・宇治分所は休診

詳細は保健管理センターホームページをご覧ください。 <http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>

京都大学構内AED設置場所

(2006年 4月 現在)

京都大学ホームページより抜粋

● 吉田キャンパス AED 設置場所



● 宇治キャンパス AED 設置場所



● 桂キャンパス AED 設置場所



百周年時計台記念館



保健診療所



医学研究科 門衛所

