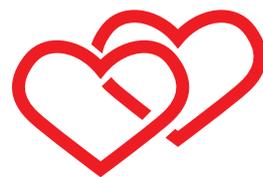


消防団員と健康



第1回「狭心症」

東京労災病院循環器科部長
酒井英行

消防団員の公務災害は、最近10年間の年間平均で1,300人を超えており、発生状況を活動様態別に見ると、「消火活動」と「演習訓練」とで全体の80%を占めています。最近5年間(平成17～21年度)に殉職した消防団員は26人を数え、その活動別・死亡原因別を見ると、最も多いのが「消火活動中の心臓疾患」と「演習訓練中の心臓疾患」であり、全死亡の50%近くを占めています。死因としては、急性心筋梗塞、心室細動(致死性不整脈)が多く、被災者のほとんどが高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満など、何らかの健康上の問題を持っていたことも明らかになっています。こうした事例の中には、定期健診を怠っていたため、それらの疾患が見逃されていたということも少なくありません。健康上に問題のある団員が、血圧の急激な変動を伴う活動や生理的ストレスの高い活動することは、極めて危険なこともあるため、この種の公務災害を防ぐためには、団員自身が定期健診などで自分の健康状態をしっかり把握しておくことも大切です。

今回、連載で循環器疾患を解説する機会をいただきましたので、いづらかでもみなさんの健康維持の参考にしていただけたらと思います。まず今回は狭心症について述べます。

日本人の死亡原因を見ると、心臓病は癌に次ぐ第2位で、死亡数、死亡率はともに上昇傾向を示しています。心臓疾患の中でも、最も多い病気が狭心症や心筋梗塞を代表とする「虚血性

心疾患」です。

心臓は心筋と呼ばれる筋肉からできており、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。血液はすべての臓器に酸素や栄養分を運ぶ役目をしています。心臓が動くために必要な酸素や栄養分を心臓の筋肉へ運ぶ血管が冠状動脈です。冠状動脈には、3本の太い枝があり、心臓の回りを王冠のようにめぐっています。

心臓の栄養血管である冠状動脈の血管壁にコレステロールなどがたまり、動脈硬化が進むと、血管の内側が狭くなり、血液の流れが悪くなります。心臓の筋肉に必要な酸素や栄養分が一時的に不足する「心筋虚血状態」になると、前胸部の痛みや胸の圧迫感、ときには喉や奥歯の痛み、肩から腕の内側の痛み、上腹部の不快感、息切れといった症状が出現します。これが狭心症です。

狭心症には、症状の起こり方によって2つのタイプがあります。

坂道や階段を上がった時、急いで歩いたり、重い荷物を持った時や精神的な興奮・ストレスなどで狭心症を生じるものと夜間、とくに明け方、就寝中などの安静時に狭心症を生じるものがあります。前者を労作性狭心症、後者を安静時狭心症といいます。安静時狭心症の大部分は、冠状動脈がけいれんにより一過性に細くなって起こる冠攣縮性狭心症です。症状は一時的で、安静にして、ニトログリセリンを舌下すると数分から15分前後で症状が治まります。

狭心症の診断は、発作の状況、ニトログリセリンの効果、運動負荷試験、ホルター心電図、核医学画像検査、心臓CTの所見などから総合的に判断されます。確定診断や治療方針の決定のために心臓カテーテル検査を行うこともあります。

ここで問題なのは心筋梗塞へ進展する危険が高いタイプの狭心症があるという点です。心筋梗塞を発症すると致死率は約20%と非常に高くなるため、狭心症が心筋梗塞へ進展しないような対策を講じることが極めて大切になります。

心筋梗塞へ進展する危険の高い狭心症は以下の通りです。こういう場合には要注意です。

- 1 狭心症の発作がなかった人が、最近2か月以内に狭心症の発作が起こり、しかも頻発する場合
- 2 以前からある狭心症が1日3回以上頻発し、持続時間が長くなり、症状の強さが増してきた場合
- 3 労作時に生じていた狭心症が安静時にも生じるようになった場合

このような場合にはすぐに医療機関で受診し、心臓専門医の診断ならびに治療を受けて心筋梗塞への進展を避けなければいけません。

狭心症と診断された場合には消防活動は避けないと危険です。

また、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙習慣、精神的ストレス、遺伝といった狭心症や心筋梗塞の危険因子を持った人は要注意です。特に糖尿病を患っている人や高齢者は、狭心症の痛みを感じない（無症候性心筋虚血）場合もあるため、定期的に健康診断を受けるよう

にしてください。

日常生活では、まず血圧をコントロールすることが大切です。

適度な有酸素運動、減量、塩分制限（1日8g以下）、禁煙などのライフスタイル改善が重要です。食生活ではコレステロール摂取量を減らし、高脂血症を予防することが大切です。とくに悪玉コレステロール値（LDLコレステロール値）を減らすためには、肉や卵などの動物性脂肪を減らし、植物性脂肪やイワシ、サバなどの青魚、緑黄色野菜、果物、繊維質のものをバランスよく食べてください。ストレスも動脈硬化が進行しやすくするため、日頃からゆとりのある生活を心がけることも虚血性心疾患の予防には大切です。また、熱いお風呂や飲酒後の入浴、寒冷曝露などは心臓に負担がかかり発作を誘発するので、熱いお風呂は避ける（適温38～40℃）、飲酒後は入浴しない、防寒対策を十分にするなど注意も必要です。

次回は心筋梗塞について述べます。