

# 【特集】心筋梗塞から命を守るためらわず119番通報を

福島県の心筋梗塞死亡率は全国ワースト1位。町内では令和元年に7人が心筋梗塞で亡くなっています。いざという時にどうしたら良いか、予防するために普段の生活の中で何ができるか考えましょう。

問い合わせ先  
保健福祉課 健康づくり係  
☎(62) 2115

## 全国ワースト1位 福島県の心筋梗塞死亡率

突然襲い掛かる恐ろしい病、心筋梗塞。福島県の急性心筋梗塞の死亡率は男女とも全国ワースト1位であり、令和元年には町内で7人が心筋梗塞で亡くなっています。

厚生労働省が2017(平成29)年に発表した「人口動態統計特殊報告・都道府県別年齢調整死亡率」によると、急性心筋梗塞の死亡率は、福島県男性が10万人当たり34・7人で最も低い熊本県8・6人の約4倍。福島県女性15・5人に対し、最も低い秋田県3・1人の約5倍にもなっています。

## 心筋梗塞とは

心臓の筋肉細胞に酸素や栄養を供給している大事な血管(冠

これは、両町の町民のうち、約20人に1人が救急車で搬送されたこととなります。

心筋梗塞を発症した場合、一刻も早く医療機関で適正な処置を受けることが重要です。しかし本町の場合、搬送先が町外の医療機関となるため、ある程度の搬送時間がかかってしまいます。

左の表は、猪苗代消防署から搬送先の医療機関までの所要時間の目安です。本町は面積が広く、皆さんが住んでいる自宅から搬送先の医療機関まではさらに時間を要することが想定されます。加えて、積雪や路面凍結

搬送先	所要時間
会津中央病院まで	約 20 分～ 30 分
竹田総合病院まで	約 30 分～ 40 分
太田西ノ内病院まで	約 40 分～ 50 分
星総合病院まで	約 45 分～ 55 分

動脈)が詰まったり血管が細くなったりとすると、心臓に十分な酸素と栄養が届かなくなり、心筋細胞の一部が死んでしまった状態になります。これが心筋梗塞です。

## 救急出動の実態は

救急搬送の要となる消防本部。会津地方には救急搬送を担う消防本部が3つあり、会津若松地方広域消防本部内には12の消防署が設置されています。このうち、本町は猪苗代消防署の管轄となります。

猪苗代消防署管内における令和2年1月から12月までの交通事故等を含む救急出動件数は、猪苗代消防署が679件、警務出張所が270件の合計949件で、1日当たり約2・6件の救急事案が発生。猪苗代・警務両町での出動件数は845件で851人が搬送されています。

のある時期はもつと時間がかかってしまいます。

## 早期に要注意

心筋梗塞が起こりやすい時間帯は、朝目覚めてから活動を始める時間帯の午前6時から午前8時頃です。

血圧は、日中よりも夜間に低下し、早期に再上昇します。この間、血圧の値が正常な人でも血圧の変動が50mmHg以上あります。これは、副交感神経から交感神経に切り替わる時間帯に一致し、この急激な血圧の上昇が血管に負担をかけます。普段から血圧が高い人の場合は、正常値の人よりもさらに血管に負担をかけていることとなります。

また、就寝中はコップ1杯程度の汗をかいたため、朝の体は脱水傾向になっています。そのため、血液が濃くなり、ドロドロとして血流が悪くなることから、血液が固まりやすい状態になっています。



## 一刻も早く医療機関へ



猪苗代消防署 波田野 景平 消防士長

住民の生命と財産を守るため、日夜消防・救命活動に従事。医療国家資格である救急救命士の資格を有し、緊急時には薬剤の投与や心肺蘇生など専門的な処置を行う。

「心筋梗塞の症状は？」前兆として、胸の痛みが一般的ですが、背中、脇や右肩・右腕の痛み、数日前や起床時の胸の痛みや頭痛、歯の痛み、冷や汗などさまざまです。「普段と少し様子が違う」と感じたら、まずはかかりつけ医に相談してください。高齢者の場合は、本人が気付かないこともあるので、家族がそのわずかな変化に気付いてほしいです。

「猪苗代消防署勤務で感じることは？」  
「我慢強い人」が多く、救急車をなかなか呼ばないケースがあるように見受けられます。心筋梗塞は早朝や深夜に発症することが多く、救急車を呼ぶことで「近所に迷惑を掛けてしまうのでは」と引け目を感じている人も多いようです。

「お薬手帳」は、駆け付けた救急隊員がすぐに分かる場所に置いてください。お薬手帳があれば、搬送先の医療機関で使えない薬がないかすぐに判断することができず、お薬手帳は何冊も作らず、一冊にまとめてください。

「町民の皆さんに伝えたいことは？」  
「普段の生活」、「救急隊の活動」、「病院の環境」。万が一の時にこのうちのどれか一つでも欠けると命が助からないことがあります。皆さんの生活で考えると、例えば「血圧が高い人はきちんと治療をする」ことが大切です。

## 心筋梗塞を予防するため日頃の生活が大切

皆さんは血圧の正常値を知っていますか。  
高血圧の他にも、糖尿病や高LDLコレステロール血症、肥満や喫煙、ストレスなどで心筋梗塞のリスクを高めると言われています。人間の体は細胞で形成され、毎日の食事からとる栄養が血液によって全身に運ばれて生きています。

毎年定期的に健診を受けて、自分の生活が健康に向かっているかどうかを確認し、防ぐことができる病気を予防していきましょう。

## ためらわずに119番通報を

命を取り留めるために一刻を争う心筋梗塞。国立循環器病研究センターによると、現在新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、心筋梗塞発症から受診までの時間が長くなり、重症合併症を引き起こす割合が増加しているという報告がなされています。

県内でも新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、療養者も増えています。いつ、誰が

### ポイント!

#### 普段の生活の中でできること

- ◆早朝の急激な血圧上昇に備え、朝は急に起きずに布団の中でまどろみ、準備運動を行ってから起きましょう。
- ◆寝ている間も汗をかいています。朝起きたら、コップ1杯の水を飲みましょう。
- ◆血圧が高い人は 血圧を下げるように治療しましょう。

新型コロナウイルスに感染するかは分かりません。しかし、むやみに怖がらず、一人一人ができる基本的な感染対策をしっかりと守ることが大切な人の命を守る近道です。

「自分が心臓病で倒れるはずはない」。誰もがそう思いがちですが、心筋梗塞はいつ、どこで発症するかわからない病気です。「いつもと何か違う」。その小さな違和感を見逃さず、「緊急の際にはためらわずに119番通報をする」という心構えを持つことが大切です。