

医療ルネサンス No.5123

震災関連病

2/3

被災地で心臓病や脳卒中を防ぐポイント



(東北大循環器内科教授の下川宏明さんの話に基づき作成)

塩分過多、不眠 血流悪く

宮城県気仙沼市内に住んでいた女性(64)は、今年3月の震災で、経営していた民宿と自宅が流され、市内の親類の家に避難した。食糧が十分になく、近所の住民らで食材を持ち寄り、おにぎりなどを作ってしのいだ。1日1食は、支援物資として配給されたカップ麺。度々襲う余震で、眠れない日々が続いた。

4月半ば、仙台市内に住む長女を頼って転居し、食事や睡眠も十分にとれるようになった。ところが、動悸や目まい、吐き気などの症状が表れた。6月初めの夜には、体が力が入らず手足も動かせなくなった。東北大病院に救急搬送され、X線写真を撮ると、肺に水がたまっていた。心不全の典型的な状態だった。

1995年に発生した阪神大震災の調査では、心筋梗塞など心臓病の死者が、震災後3か月間で前年同期の1.45倍、脳梗塞などの脳卒中も1.87倍と増加。不眠や運動不足、即席麺など塩分の多い食事で、血圧の上昇や、血液が固まりやすくなることなどが原因と指摘された。

東北大病院の循環器内科で、今回の震災後1か月間に緊急入院した心不全の患者数は29人。震災直前1か月(9人)の3倍を超えた。うち28人は、避難所生活を送るか、自宅の電気や水道が止まるなど、日常生活に大きな影響を受けていた。女性は2007年に、同病院で「心房細動」と診断されていた。心臓上部の心房が不規則に震える不整脈だ。その後は、薬を飲んで不整脈の発作を抑えられ、元気に過ごしていた。

1か月半の避難生活の間も薬は飲んでいった。しかしカップ麺のスープも飲み、塩味の強いスナック菓子も食べていた。今回の心不全は、こうした食生活や不眠などの疲労が蓄積して心房細動が再発、血流が悪くなつて起きたと考えられた。「大変な時にせいたくは言っていられない。塩分が多くて、食べられる時に食べなければと思った」女性は緊急入院した約2週間後、不整脈の原因となる心臓上部の筋肉を電気で焼き切る治療を受け、7月初めには退院した。

※この記事は読売新聞社の許諾を得て転載しています。
※現在は、心不全患者さんの入院は週4~5名です。