

突然死について

突然死

❀ 定義

症状が出現してから24時間以内に死亡に至ること（※1）。
死因が特定できるものと、原因不明のものがある。

※1 外因死（自殺、他殺、事故、自然災害等）を除く。



「予期していない突然の病死」

原因の約6割は、心臓疾患
（心筋梗塞、狭心症、不整脈等の虚血
性心疾患）と言われています。

❀ 原因となる主な疾患

- ・心筋梗塞（虚血性心疾患）
- ・不整脈
- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血
- ・消化器疾患



突然死の発生状況

日本では、年間約10万人
の突然死が発生

参考：総務省消防庁：令和4年版救急・救助の現況

1日に約270人が突然死している計算

自殺者(2.5万人)
の約4倍

就寝中に多い

壮年期(40代以降)
の男性に多い

突然死のリスクを知る

心筋梗塞や脳梗塞・脳出血は**動脈硬化**が主な原因です。
くも膜下出血は脳動脈瘤(※2)や脳動静脈奇形(※3)が破裂して発症します。

- ※2 脳動脈瘤: 脳の動脈の壁が瘤(こぶ)のように膨らんだ状態のこと。
- ※3 脳動静脈奇形: 脳血管の動脈と静脈が毛細血管を介さず異常吻合を生じている先天性疾患。
- ※4 家族歴: 血縁者が過去にかかったことがある、または現在かかっている病気に関する情報。

<<動脈硬化のリスク要因>>



毎年健康診断や人間ドックを受け、リスクの有無を確認しましょう！
家族歴(※4)がある方、複数のリスクがある方は、さらに**オプション検査**も医師に相談してみましょう。

◆心臓CT検査 ◆頸動脈エコー
◆頭部MRI検査 等



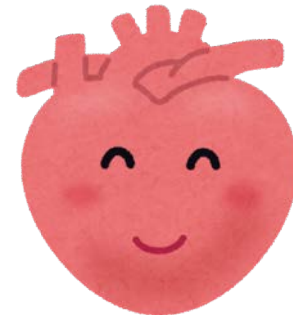
突然死のリスクを減らす

家族歴以外のリスクは、生活習慣の改善で減らすことができます！

- ① 定期健康診断を毎年受ける。
- ② 健康診断で異常があった場合は、必ず受診・精密検査・再検査を受ける。

特に『高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満』は放置せず医師に相談しましょう！

- ③ 心身の不調を感じたら、ぎりぎりまで我慢せず、早い段階で産業医・産業保健師もしくは主治医に相談をする。
- ④ 禁煙をする。
- ⑤ 食事は塩分・脂質を控え、バランスよくとる。
- ⑥ 適度な運動も取り入れるよう心掛ける。（目安：週2回 30分以上）
- ⑦ 入浴は40度程度のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ⑧ 十分な休養・睡眠をとる。
- ⑨ 自分にとって最適なストレス発散方法をみつける。

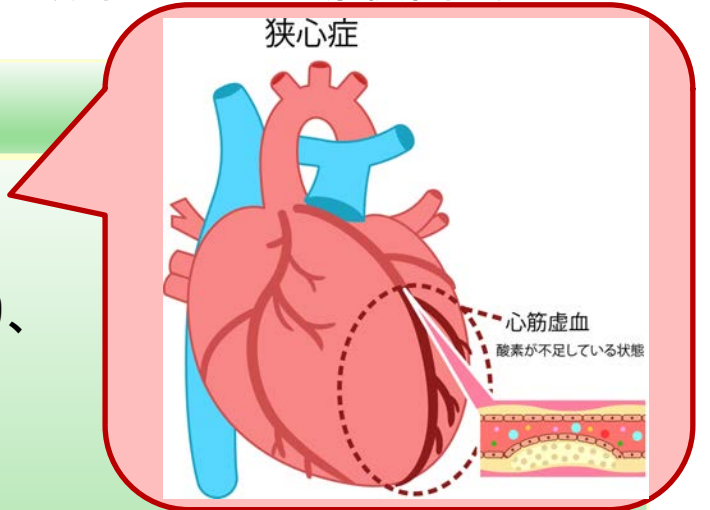


前兆を見逃さない～心筋梗塞～

突然死のリスクを招く疾患は、直前まで全く症状がないことも珍しくありませんが、前兆・予兆となる症状を自覚する場合があります。

一時的でおさまった場合でも、症状があった場合はそのまま放置せずに医療機関を受診しましょう！

疾患	前兆
心筋梗塞	心筋梗塞の前兆は狭心症です。 狭心症は、冠動脈という心臓に血液を送る血管が狭くなって血液が流れにくくなり、心筋の酸素が不足している状態です。 【症状】 ◆息が苦しくなる ◆階段をのぼった時等、運動中の胸が締め付けられる感じ、圧迫感 ◆左肩、腕、背中、みぞおちの強い痛み ◆胸がもやもやしたり胸やけのような症状 ◆立ってられないほどのめまいや動悸 ◆虫歯がないのに、歯やあごが痛む ※痛みは休むと和らぎ30分も続かないため、大丈夫だと思いがちですが、このような症状が出たら早めに循環器内科のある医療機関を受診しましょう！



前兆を見逃さない～脳梗塞/くも膜下出血

疾患

前兆

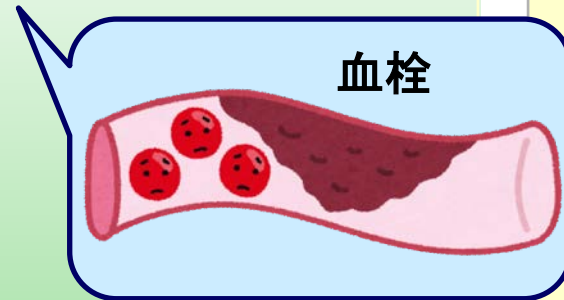
脳梗塞

脳梗塞の前兆は**一過性脳虚血発作**です。
脳の血液の流れが一時的に悪くなり、血栓が詰まっている状態です。

【症状】

- ◆口の動きの異変・ろれつが回らなくなる（構音障害）
- ◆言葉が出なくなる（失語症）
- ◆口をうまく閉められなくなる
- ◆顔に歪みが出る（片側顔面麻痺）
- ◆片方の手足に力が入らない・痺れが起こる（片麻痺）
- ◆片方の目に膜がかかったように見えなくなる（一過性黒内障）
- ◆視野が狭くなる
- ◆目の焦点が合わなくなる/物が二重・三重に見える
- ◆人の言うことがうまく理解できない
- ◆思ったように文字が書けない

※多くは数分～数十分でおさまりますが、放置すると脳梗塞を発症する可能性があるので、早めに脳神経内科のある医療機関を受診しましょう！



くも膜下出血

突然起こる今までに経験したことがない激しい頭痛（バットで殴られたようなと表現される）が症状と言われていますが、数日前から、ズキズキするような突然の頭痛を何度か経験する場合があります。

企業が行う従業員の健康管理

- ①定期健康診断の受診率100%を目指しましょう。
- ②健康診断結果に問題がある従業員には、きちんと受診・精密検査・再検査を受けるように対策をしましょう。
特定保健指導の活用も効果的です！
- ③残業時間を削減し、有給休暇の取得を促進しましょう。
ハイリスク(高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病などがある)な従業員は、特に過重労働が突然死に結びつきやすくなります。
- ④産業医による保健指導/過重労働面談を実施しましょう。
- ⑤突然の体調不良へ日頃から備えましょう。
救急対応フローの作成・周知、救急用具/AED設置場所の周知、救急救命講習会の開催を行うこともおすすめです。