

# 被災地の皆さま

## 循環器学会・心臓病学会からの連絡

このような症状がでたら、医師に相談下さい。

- (1) 急におこった息苦しさ
- (2) 急におこった胸の痛みや圧迫感
- (3) 冷や汗をかいたり、はきけがする
- (4) 動悸がして、脈がはやい(毎分100回以上)
- (5) 気が遠くなる感じや、気を失った
- (6) 急に足がむくみ、痛みやだるさがある

こういった症状は、被災地に多い深部静脈血栓症/肺塞栓症(エコミークラス症候群)や過度のストレスを受けた後に心臓の筋肉が収縮しにくくなる“たこつぼ心筋症”など、救急を要する心臓病が疑われます。遠慮なく担当者に申し出てください。

災害時には内服が不定期になりやすいので、以下の方は注意が必要です。医師に相談下さい。

- (1) 人工弁手術などでワルファリンを服用中
- (2) 冠動脈にステント治療をしている
- (3) 高血圧で3種類以上の薬をのんでいる
- (4) 心不全で治療を受けている

# 災害時にはエコノミークラス 症候群に注意してください

このような症状がでたら、医師に相談下さい。

- (1) 急におこった息苦しさや胸の痛み
- (2) 冷や汗がでたり、はきけがする
- (3) 動悸がしたり、脈が速い(毎分100回以上)
- (4) 気が遠くなったり、一瞬気を失った
- (5) 重症では、血圧低下、ショック、失神(意識がなくなること)

深部静脈血栓症/肺塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)とは、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができて、この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう(肺塞栓)危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

大切なことは予防です。

1. 長時間にわたって同じ姿勢を取らない。
  - ・1時間に一度はかかとの上下運動(20-30回)をする
  - ・歩く(3-5分程度)
2. できる限り、こまめに水分を補給する。

# 災害時には、ストレスによる 心臓病(たこつぼ心筋症)に 注意してください。

このような症状がでたら、医師に相談下さい。

- (1) 胸の痛み
- (2) 胸に強い圧迫感
- (3) 呼吸困難

「たこつぼ心筋症」とは、精神的な過度のストレスを受けた後に、心臓の筋肉が収縮しにくくなり、正常に血液を送り出すことができなくなる状態です。

心臓の動きが悪くなった形が、たこ漁で使われるたこつぼのような形に見えるので病名がつけました。突然大きなストレスがかかると、自律神経が極度に混乱し、心臓の一部が動かなくなるのです。

阪神淡路大震災や新潟中越地震の時に、被災者の中から主に中年女性の方におこりました。こうした大きな災害以外にも、口論したとき、肉親や友人の死など様々なストレスによる発症が報告されています。

突然の胸の痛みや圧迫感、呼吸困難は心筋梗塞にも似ていますので、我慢せず相談ください。