

突然死は、「急性症状発症1時間以内の死亡、あるいは24時間以内の死亡」とわれています。スポーツを行っている最中に突然死することは、元来健康であり、病気が死亡と無縁と思われるスポーツ参加者が死亡することなので、本人の無念さや家族の悲嘆が大きいだけでなく、社会的にも大きな影響を及ぼします。スポーツによる内因性障害は必ずしも多くありませんが、急性障害には、心臓性突然死をはじめとした重篤な病態も多く含まれます。また、これからの時期では**熱中症**による突然死も起こります。

心臓突然死のおこりやすい病態

① 若年者での心臓突然死	② 中高年者の心臓突然死
心臓の異常（筋肉、血管、生まれつき、心電図） 心停止を起こしやすい行動（神経性食思不振症、コカイン、心発作、狭心症などの既往歴） →スポーツ前の検診や簡単なアンケートで見つけることができる。	急性冠症候群（狭心症、急性心筋梗塞など）が大半 締め付けられるような、押しつぶされるような、重苦しい痛みを訴える → 高齢者や糖尿病を持っている人はこうした症状がなく、息切れやめまいなどの症状で現れることもある。

突然死発症のスポーツ種目

心臓性突然死に関するスポーツ種目としては、海外ではサッカー、バスケットボール、野球、日本ではランニングの頻度が高いようです。特にわが国では**ゴルフ**における突然死が問題になった時期もあります。

ゴルフが競技スポーツとしてより遊びとして捉えられて、高血圧、脂質異常、糖尿病などのリスクを持つ方に対して、十分な指導が行えていなかったこと、本人も自分が潜在的に突然死のリスクを有しているという意識がなかったことが、事故の一因となっている可能性が考えられます。

スポーツ関連突然死の基礎疾患

スポーツにおける突然死に関するいくつかの文献によると、原因疾患として器質的疾患（組織が変形、破壊された状態）が明らかなのは約半数、これを伴わない致死性不整脈によると推定される基礎疾患不明が若年者を中心に30%弱を占め、他の疾患が20%程度です。基礎疾患としてもっとも多いのは、**冠動脈疾患**で、これは世界的にも同様です。次いでスポーツ選手の突然死の原因として多いのは**肥大型心筋症**です。米国における若年スポーツ選手の突然死の原因疾患の中で、内因性疾患ではないが、心臓震盪が肥大型心筋症に次いで多いとされます。我が国でも現在突然死の原因のひとつとして考えられ、野球、ソフトボール、ホッケーなどのボール、バックなどによって起こります。

スポーツにおける突然死の防止対策

上記のように、心臓の疾患が原因で突然死が起きる可能性が大きいことから、スポーツを行う方は、**メディカルチェックを受ける**ことは、とても大切です。メディカルチェックは、参加するスポーツが突然死をはじめとして身体に悪影響を及ぼさないか、安全にスポーツが出来るかを確認する健康診断です。中でも中高年の高血圧、脂質異常、糖尿病など狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患を起こしうる原因を持ち、現在症状のない状態の方で、潜在的な冠動脈疾患を見つけることは、突然死防止のためにもっとも重要です。若年者においては、器質的疾患を認めず、不整脈が誘発され突然死に至ることも多く、スポーツにおいて不整脈が誘発されるかのチェックも必要です。日ごろの健康管理が重要ですが、メディカルチェックのみで防止できるものではありません。スポーツ参加時には、当日の健康状態が参加しても大丈夫かどうか確認の意味をこめて**セルフチェック**をしましょう。（熱の有無、からだのだるさの有無、睡眠が十分か、下痢、関節の痛み、過労がないかどうか、など）

また、事故発生時の対策も必要です。スポーツに限らず、生活活動中に心臓性突然死を起こす場合の80%以上が、頻脈性心室性不整脈、といったタイプの不整脈が原因となっています。このタイプの不整脈に対しては、電気的除細動がもっとも有効な対処法であり、即座に使用できるよう準備をすること、胸骨圧迫を含む1次救命処置のトレーニングを積んで、いざというときは、**胸骨圧迫とAED**の使用、救急車の要請をすばやく行い、対応ができるようにみなさんで考えていきましょう。