看護大通信

〈 107 〉

松田直樹選手に学んだこと

県立看護大学　臨床看護学領域　成人看護学　助教　渡辺　千春

夏本番となり、体を動かす機会が多くなりましたが、皆さんは普段スポーツ等していますか？

私は、もっぱら観戦派ですが、その中でも特にサッカーは、アルビレックス新潟や日本代表を応援しています。

そんな私に、とてもショックな出来事が一昨年の8月2日に起こりました。元日本代表であり、当時JFL（現J2）松本山雅の選手であった松田直樹選手（享年34歳）が練習中に心肺停止状態との報道があったからです。診断名は「急性心筋梗塞」。心臓の収縮に重要な働きをもつ心筋に必要な酸素や栄養を送る冠動脈が閉塞してしまい、心臓のポンプ機能が急激に低下してしまう状態です。この疾患は、死亡率30％で、閉塞した冠動脈を再開通させる再環流療法も発症後6時間以内が効果的です。健康的なイメージがある代表のスポーツ選手で、比較的同世代であることから、非常に衝撃的で、つらい出来事でした。

急性心筋梗塞は、動脈硬化が進行すること、血管内のプラークと呼ばれる脂肪の固まりが破れて血栓（血の固まり）ができることによって起こります。若くても突然プラークから出血を起こし発症することも多い疾患ではありますが、少しでもリスクを減らしていくこと予防が大切になります。

特に動脈硬化は、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、偏った栄養バランスの食事、アルコール、加齢、ストレスなどが危険因子であり、生活習慣を見直し、改善することが効果的です。また、高血圧や高脂血症は別名「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま、致命的な合併症を引き起こす要因となります。急性心筋梗塞の症状としては、突然胸部の激痛、絞扼感（締めつけられるような感じ）、圧迫感として発症するため、早期に発見・治療することも大切です。

松田選手が亡くなった後、競技場や練習施設での自動体外式除細動器（AED）を設置する動きが日本中で広まるようになりました。彼は三浦知良選手を尊敬しており、「生涯現役」としてもっともっと選手としてプレーしたかったはずです。だからこそ、この疾患を理解・意識し、生活習慣や身体状況を見直していくことが大切だと思います。

＝第1日曜掲載＝