

ときがわ町民の主な

死因

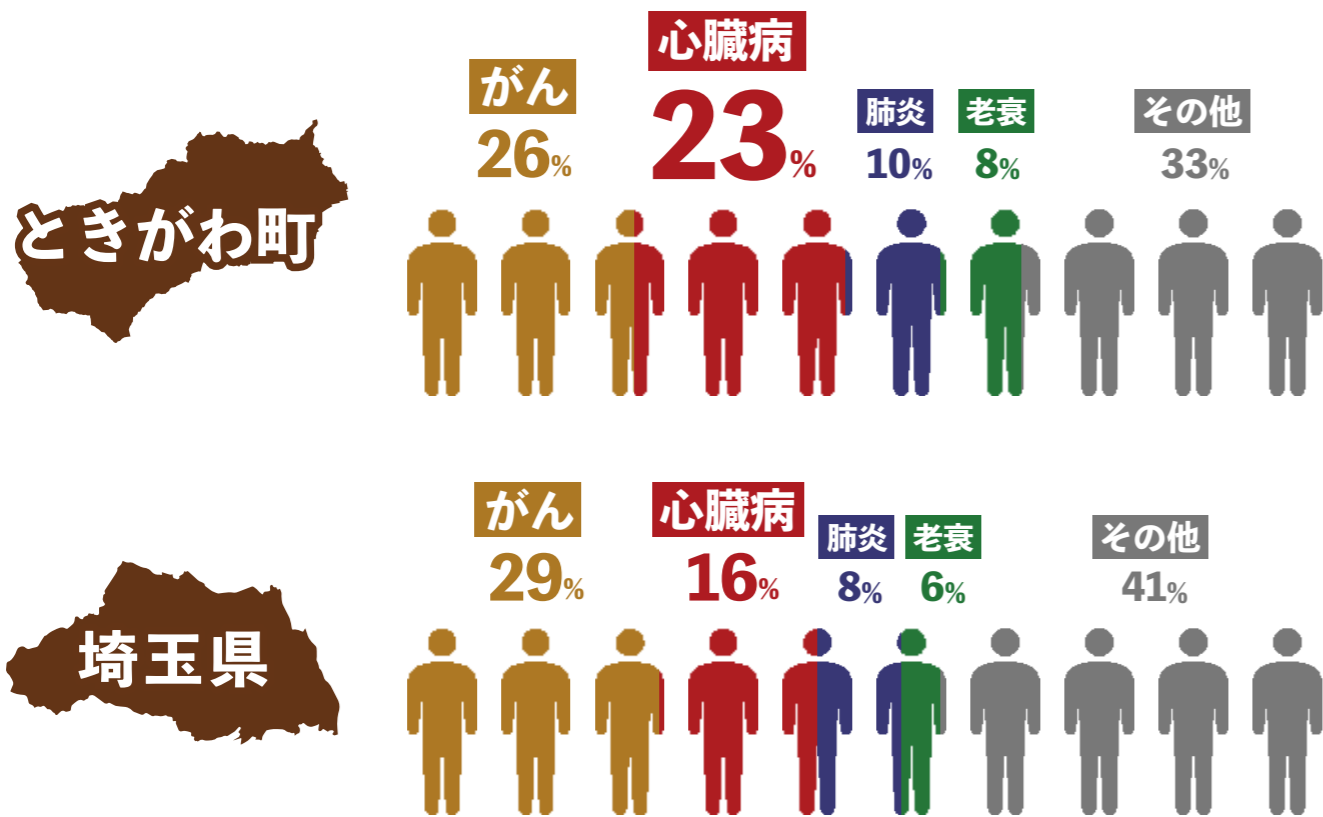
「大動脈解離」は心臓病の一種

清水さんのエピソードで出てきた「大動脈解離」。これは心臓病の一種です。動脈硬化や高血圧、喫煙、ストレスなど、さまざまな要因があるといわれています。さて、ときがわ町の方ならではの特徴的な疾患はあるのでしょうか。ときがわ町の方の死因から、どんな傾向や特徴があるのかを考えます。

ときがわ町民の死因の特徴は「心臓病」が多いこと

実は、ときがわ町の方の死因の一番の特徴が、清水さんの事例にもある「心臓病」が多いことです。死因全体の約23%を占めています。図0^{※1}。これは、埼玉県の平均を大きく上回っており、ときがわ町の独自の傾向であるといえます。それでは、なぜときがわ町では心臓病の割合が高いのでしょうか。町と健康等に関する協定を結んでおり、ときがわ町をフィールドに食と健康の関連性について研究している、城西大学の先生に話を伺いました。

図0 ときがわ町と埼玉県の死因の割合の比較



※1 平成30年「人口動態統計」



左が昨年、右が発病当時のCT写真。左の写真には、大動脈内に取り付けたステントが見られます。

ことがなく、血圧は130くらいで、高血圧と診断されることもありませんでした。食べ物の好き嫌いもなく、野菜も積極的に食べていました。なので健康に関して「俺は大丈夫だ」と思っていました。悪いものはタバコくらいかな（笑）。当時、1日1箱は吸っていましたね。

身体も心もつらかった入院生活

入院して最初の1週間は完全に寝たきりで、身体を30度以上起こ

してはいけませんでした。なによりもまず、血圧を上げてはいけなかったからです。その間、幻覚もよく見ました。隣の事務室で看護師さんが自分の噂話をしている幻聴を聞いたり、妙にリアルな仕事の夢を見たり。不眠も辛く、眠ってもすぐ目が覚めて、眠れない苦しさが夜明けまでがとて長く感じました。

身体を起こせるようになってから、歩く練習などをしましたが、明らかに身体の様子が今までと変わってしまったことがわかりました。やがて食事も普通に近いものになりましたが、味気ないことには変わりありませんでした。その中でふりかけの塩分がおいしくしようがなかったです（笑）。

3週間程度で一度退院したものの、不眠と腸の不調で再検査。結果、大動脈の異常がわかり、絶対安静で再入院となり、動脈内にステントを入れ、血管を保護する手術を行いました。合計40日くらい入院し、費用も40万円くらいかかりました。

退院してからも後遺症は続く

退院してからも不眠はしばらく続きました。眠れないことが辛く、体力は消耗するし、集中力もなくなるし、昼間もぼーっとするしで大変でした。

最近になって、やっとよく眠れるようになりました。しかし、いまだにその時痛かったところが、まだ痛い感じがしています。

生活は病前から一変

病気をしてから、生活はガラッと変わりました。タバコはぴたりと止めました。タバコは血管を収縮させて、血圧が高くなる作用があるようです。他には、塩分も気にするようになり、毎日朝晩、血圧と体温を測るようになりました。血圧手帳をつけるようになって、自分にしては珍しく習慣になりました（笑）。もちろん薬も毎日飲む必要があります。

また、普段から血圧が上がらないよう、気を付けるようになりました。なにしろ、いつ再発するかわ



保育園で、スは保育園で、スはおのた給食を食べています。

わからないものなのに、その加減がわからない。今では力を入れることすら抵抗を感じます。病気をする前の生活は戻ってきません。いつ、再発して大変な思いをするかわかりません。これはきつと誰にでも起こりうることです。家族をはじめ多くの皆さまに心配と迷惑をかけましたが、健康であることは一番の幸せなんだと痛感しましたね。