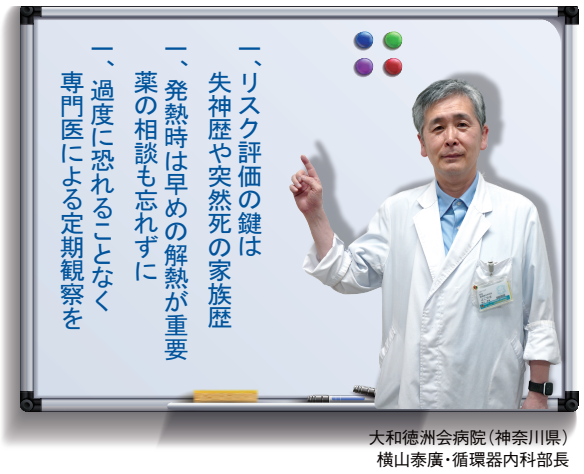
読み解く・読み得 紙上医療講演 90

ブルガダ症候群を正しく知る

健康診断などの心電図検査で「ブルガダ型心電図」と指摘され、不安を感じた経験のある方もいるのではないでしょうか。ブルガダ症候群は、心臓に顕著な病変（構造的異常）がないにもかかわらず、致死的な不整脈を引き起こして突然死につながる恐れのある疾患です。今回は大和徳洲会病院（神奈川県）の横山泰廣・循環器内科部長が、ブルガダ症候群の基礎知識から最新のリスク評価、適切な対処法まで詳しく解説します。

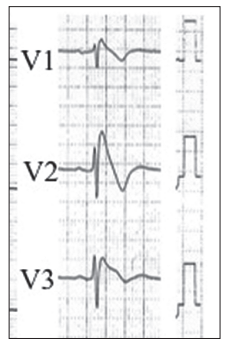


大和徳洲会病院（神奈川県）
横山泰廣・循環器内科部長

ブルガダ症候群は、1992年にスペインのブルガダ兄弟らによって報告された疾患概念です。日本で「ポックリ病」と呼ばれていた突然死や、東南アジア諸国で知られる夜間の突然死の一部も、同症候群によるものと考えられています。近年では、心電図のJ点と呼ばれる部分の上昇をともなうJ波症候群（早期再分極症候群など）の主要な疾患のひとつとしても研究が進んでいます。

同症候群は、心臓の細胞にあるナトリウムチャネルなどの機能異常が関与しているとされており、心電図の右側胸部（$V_{1\text{-}3}$）誘導で特徴的な波形（右脚ブロック様のST上昇）を示します。男性ホルモンの関与も指摘されており、40～50代の壮年男性に多く発症するのが特徴です。また、自律神経の影響を受けやすく、交感神経が低下し副交感神経が優位になる夜間・睡眠時や、食後・リラックス時に致死的な不整脈（心室細動など）を起こしやすいという、不気味な性質をもっています。

健康診断の心電図検査で、この波形が検出されるケースもあります。しかし、波形が確認されたからといって、すべての方がすぐに危険な状態になるわけではなく、年間のイベント発症率は0.3％程度（1,000人に数人）と低く、過度に恐れる必要はありません。



ブルガダ型心電図

リスクを評価するうえで最も重要なのは「過去の症状」と「家族歴」です。これまでに原因不明の失神を起こしたことがある方や、心肺停止から救命された経験のある方はリスクが高いため、再発・突然死の予防として、植え込み型除細動器（ICD）の治療適応となります。

最近では、心臓のなかに直接リード線を入れない皮下植え込み型除細動器（S-ICD）などもあり、医療機器の進歩により、若い患者さんでも、より安全に治療を受けられる環境が整ってきました。不整脈が頻発する場合には、カテーテルアブレーション治療が行われることもあります。

また、血縁者に若い年齢（40歳以下）での突然死や心室細動の既往（濃い家族歴）がある場合も、注意深い検査や対応が必要です。

日常生活での注意点として、とくに気を付けたいのが「発熱」です。体温が上昇すると不整脈が誘発されやすくなるため、ブルガダ型心電図を指摘されている方は、熱が出た際に市販薬などで速やかに熱を下げる処置を行うことが重要です。また、精神科薬や一部の循環器用薬など、ナトリウムチャネルに影響を与える薬のなかには、心電図の異常を悪化させるものがあります。新しく常用薬を開始する際は、必ず主治医や専門医に相談してください。

ブルガダ症候群の心電図波形は日内変動や日差変動があり、時に正常化したり再び出現したりと変化します。何も症状やリスクがない「無症候」の方であっても、油断せずに半年に1回から1年に1回程度、定期的に循環器内科・不整脈専門医を受診し、心電図の経過観察を行うことが大切です。正しい知識をもち、適切な管理を行うことで、安心して過ごしていきましょう。

キラリ輝く Shine★職員

より多くの方が受診できるよう支援



伊藤真実　日高徳洲会病院（北海道）医師事務作業補助者

私は2022年に友人の紹介で入職し、当初から医師事務作業補助者（メディカルクラーク）として勤務しています。今は外来に属し、医師の指示の下、診断書や入院証明書といった文書の下書き作成、健康診断のデータ入力などを行い、より多くの患者さんが外来を受診できるように、医師を事務の面からサポートしています。

事前に患者さんのカルテを確認して、医師が準備してほしいことを予測し、検査の空き状況を医師に伝えるなど、前もって準備することを心がけています。

また、患者さんとコミュニケーションを図る場面もあります。当院の患者さんは、ご年配の方が多いため、一人ひとりに、ゆっくりわかりやすく話すことを大切にしています。医師から「スムーズに診察できた」と言われたり、患者さんから「次も伊藤さんがいる時が良い」と声をかけてもらえたりした時は、やりがいを感じます。当院には、職員が挑戦する姿勢や意欲を認めてくれる風土があり、YouTubeやTikTokなど広報活動にも携わっています。

お皿の上の健康 Recipe 104

高タンパクの優秀食材

食欲増進し夏バテ予防

白身魚のカレー風味ソテー グリル野菜のせ



今夏も各地で猛暑が続いています。こうしたなか気を付けたいのが、熱中症に加え夏バテによる食欲不振です。冷たいものやのど越しのよいものばかり摂っていると、必要な栄養素が不足しがちになり、疲労が回復しづらくなったり、免疫力が低下したりしてしまいます。そこでおすすめするのが「白身魚のカレー風味ソテー　グリル野菜のせ」（**写真右上**）です。季節を問わず手に入れやすいタラやカレイなど白身魚は高タンパク・低脂質の優れた食材。スパイスで食欲アップを狙った一品です。カレー粉が含むクミンやコリアンダーなどのスパイスは、胃腸の働きを高め消化の促進などが期待できます。香り高いスパイスは食欲増進以外に、塩分控えめでも淡白な白身魚にしっかり味を付けられ、魚の臭み消しにもなり、毎日の調理で重宝します。彩りの良い夏野菜を添えてお召し上がりください。

材料（1人分）

白身魚の切り身 …1枚（80g）
塩 …… 少々
小麦粉 … 適量（大さじ1程度）
カレー粉 …… 適量
おろしニンニク …… 少々
マーガリン …… 小さじ1

〈付け合わせ〉
赤ピーマン …… 5g
黄ピーマン …… 5g
ズッキーニ …… 10g
ナス …… 10g
オリーブオイル …… 適量
塩 …… 少々
サニーレタス …… 1枚

つくり方

Step.1 魚の切り身は軽く水分をふき取り、塩を少々振って10～15分置いた後、再度水分をふき取り、全体に小麦粉をまぶす。

Step.2 付け合わせの野菜を、食べやすいサイズに切っておく。

Step.3 フライパンでおろしニンニクとマーガリン、カレー粉を中火にかけ、オイルソースをつくる。**Step.1** の魚を皮目から焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返して中に火が通るまでオイルソースを回しかけながら弱火で加熱し、サニーレタスを敷いたお皿に盛り付けておく。

Step.4 **Step.2** をオリーブオイルで炒め、塩少々で味を付けた後、**Step.3** の上にのせて完成。

1 Point アドバイス　タラや赤魚（あかうお）、カレイ、タイ、などの白身魚以外にも、サバやサケ、サワラなどでも代用可能です。また、鶏肉や豚肉もカレー粉と相性抜群で美味しくいただけます。小麦粉をまぶすことで、見た目もきれいな焼き目が付き、サクッとした食感も楽しめます。


中部徳洲会病院（沖縄県）栄養管理部の前城正樹調理師

教えてドクター

大切 運動・食事・睡眠が

Question「ストレスでなぜ胃が痛くなるのですか。予防できますか？」（14歳・男性）

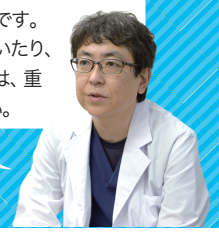
お答えします

Answer 胃では、食べ物を消化・吸収しやすくするための胃液が分泌されます。ストレスを感じると、胃液の一種である胃酸が過剰分泌され、胃粘膜を傷つけ痛みを感じるのです。

胃酸の分泌は、脳と臓器をつなぐ迷走神経が担っていますが、迷走神経はストレスを感じると優位になる交感神経と、リラックスすると優位になる副交感神経のふたつの神経からなり、交感神経が活発化すると急激に胃酸が分泌されます。このためストレス性胃痛の予防は、副交感神経が優位になるようリラックスすることが大切です。

おすすめはストレスを感じた際に深呼吸し、ぬるま湯を飲んだり、タオルに包んだカイロをおなかに当てたりし、胃の血流を良くすることです。カフェインやアルコール、冷たい飲み物など刺激物は交感神経が優位になってしまうため逆効果。また、日頃からバランスの良い食事や適度な運動、質の良い睡眠を取ることも大切です。

ストレス性胃痛はおおむね短時間で治まりますが、激しい胃痛が続いたり、吐血や下血があったりした場合や、冷や汗や胸の痛みをともなう場合は、重症や、他の疾患の可能性もありますから、医療機関を受診してください。



曽根 辰巳　茅ヶ崎徳洲会病院（神奈川県）内科部長・検査科部長、日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定医、難病指定医

ただいま研修中!!

平井 聖司

岸和田徳洲会病院（大阪府）初期研修医（2年次）



私は日本人とホンジュラス人のハーフで、中米にあるホンジュラス共和国で生まれました。3歳で初めて日本の地を踏み、小学6年で日本に移住するまで、両国を行き来、幼いながらも開発途上国と先進国の差を目の当たりにし、「医療がないところに医療を届けたい。医療従事者になろう」という夢が生まれました。医師が夢というより、夢の実現には医師のライセンスが必要だったという感覚です。貧困国などではひとりの能力が高ければ高いほど良いと思い、医師だけでなく薬剤師の免許も取得しました。

研修機関に徳洲会を選んだのは、グループの理念に引かれたからです。移住当時に描いた思いと同じで感激しました。なかでも先輩研修医の人柄で当院を選びました。僕の夢をいろいろな先生方が知っていて、サポートしてくださいます。将来は貧困国や紛争地域、被災地などでの医療に携わりたいです。最終的には、ホンジュラスに病院を建て、現地の医療環境の充足や、自分と同じような思いをもつ人の育成に貢献できればうれしいです。


患者さん一人ひとりに丁寧に対応する基本を徹底

途上国や紛争地域に医療を