

～心筋梗塞を予防しよう！～

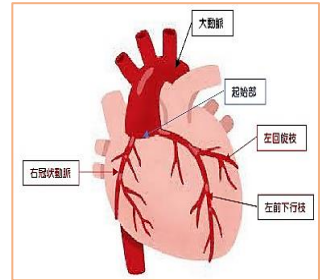


心疾患は日本における死因の第2位で、その数は増加しており、中でも心筋梗塞による死亡は年間4万人と言われ、突然死の原因ともなっています。高齢化や生活習慣の欧米化により今後も増加することが懸念されています。心筋梗塞の原因は高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙などの生活習慣による動脈硬化が原因となり、これら生活習慣病の予防や自己管理が重要となります。



●心筋梗塞とは？

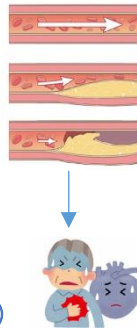
心臓は全身に血液を送り届けるポンプの役割を果たしています。心臓を動かす筋肉(心筋)に酸素と栄養を送り届けるのが冠動脈で、心臓を出てすぐの起始部から心臓を覆うようにあります。心筋梗塞は、この冠動脈への血流が途絶え、そこから先の心筋が壊死を起し、激しい心臓発作を起こします。冠動脈は3本あり、どこの部分が詰まるかによって壊死を起こす範囲が変わってきます。(右図)一般的に、詰まった箇所が多いほど重症になります。壊死を起こした心筋は元には戻りません。心筋梗塞を発症すると、約40%は死に至ると言われていますが、早期に治療開始することができると90%以上が助かると言われています。



●心筋梗塞の原因・症状

＜＜心筋梗塞の原因＞＞

心筋梗塞の原因のほとんどは動脈硬化です。動脈は、もともとは弾力があってしなやかですが、様々な危険因子の影響で硬くなってしまいます。動脈硬化が進行すると血管壁が厚くなり、コブ(プラーク)のようになり、それが破裂すると血の塊ができ血管を塞いでしまいます。(右図)



動脈硬化の危険因子

- ①加齢 ②喫煙 ③肥満 ④家族歴 ⑤ストレス
- ⑥様々な生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)

＜＜心筋梗塞の症状＞＞

代表的な症状は、胸の中央から全体にかけて、突然起こる胸が締め付けられるような痛みや圧迫感です。その他に、腕や肩、首にかけての痛みや、冷や汗、嘔気、呼吸困難を伴う場合もあります。

心筋梗塞発症前にある前兆

心筋梗塞発症者の約半数の人が前兆を経験しています。前兆の段階で受診することで心筋梗塞発症予防につながります。

- ①数分の胸の痛みや圧迫感が繰り返し起こり、次第に回数が増え強くなる。
- ②不整脈 ③急な動悸 ④頻脈(脈が速くなる)

●心筋梗塞の予防には・・・

心筋梗塞を予防するためには、生活習慣の見直しが大切です。脂質や糖質、塩分が多い食生活や多量飲酒、喫煙、運動不足に注意しましょう。また、健診結果をしっかりとチェックして、必要な精密検査は必ず受け、医師の指示を受けましょう。

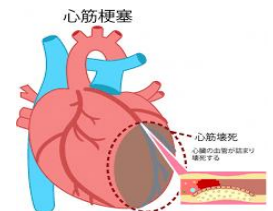
○心当たりありませんか・・・



*心筋梗塞は寒い時期に多い傾向がありますが、暑い時期も注意が必要です。多量の汗で体内の水分が失われ、血液はドロドロとなり血栓ができやすくなります。水分をしっかりと摂って脱水を予防しましょう。

心筋梗塞と狭心症の違い

狭心症は、心筋に血液を送っている冠動脈が一時的に細くなったり、詰まりかけて心筋への血液循環が減り、心筋の動きが低下した状態です。これがさらに進行して冠動脈が完全に詰まり心筋が壊死し、心臓の動きが低下してしまう状態が心筋梗塞です。狭心症と心筋梗塞の症状は、胸の痛みは共通していますが、一般的に心筋梗塞のほうが痛みは強く、持続時間は狭心症が数分から10分程度で消失しますが、心筋梗塞は長く30分以上続きます。



参考：厚生労働省HP、日本循環器学会HP、
日本循環器病研究センターHP、日本心臓財団HP

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)