

## 心疾患（心臓病）

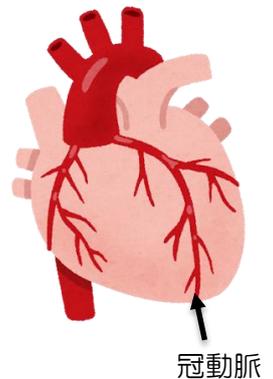
心疾患は**日本人の死因の第2位**、特に**心筋梗塞は突然死の最大の原因**とされています。心疾患の中でも、生活習慣が原因であるものが虚血性心疾患です。

今回は、虚血性心疾患を中心にお伝えします。

### 虚血性心疾患とは

心臓の血管（冠動脈）が動脈硬化のために細くなってしまい、心臓を動かしている心筋に酸素や栄養が十分に行き渡らなくなることが原因で起こります。

代表的な虚血性心疾患には、狭心症と心筋梗塞があります。



### <狭心症>

狭心症は動脈硬化などによって冠動脈が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態です。動悸や息切れのほか、胸を圧迫されるような痛みの発作が繰り返し起こりますが、安静にしたり、ニトログリセリンを服用すると血液不足が改善され痛みがとれます。痛みの持続時間は数分から15分前後です。



### <心筋梗塞>

動脈硬化により心臓の血管に血栓（血液の固まり）ができて血管が詰まり、血液が流れなくなって心筋の細胞が壊れてしまう病気です。動悸・息切れのほか、胸に激痛の発作が起こり、呼吸困難・激しい脈の乱れ・吐き気・冷や汗や顔面蒼白といった症状を伴います。痛みは20分から数時間にわたることもあります。すぐに救急搬送が必要な命に関わる病気です。

心筋梗塞の前段階が狭心症ですが、狭心症の症状のない人が突然心筋梗塞で倒れ、死に至る場合もあります。心臓の血管が一瞬で詰まると、突然死することもあります。

～狭心症と心筋梗塞の違い～

	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	突然、締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み	締め付けられるような激しい痛み。不安感、重症感がある。
発作の持続時間	1～5分程度で長くても15分以内	15分以上。数時間続くこともある
ニトログリセリンの効果	多くの場合効果あり	効果なし

虚血性心疾患の危険因子

高血圧・LDLコレステロール高値・喫煙・糖尿病・肥満・運動不足・多量飲酒・精神的ストレス・家族歴 など

虚血性心疾患の予防

☆バランスのよい食事

塩分・脂肪分をとりすぎない、魚・野菜・大豆製品をとる



☆適度な運動

普段の生活の中で意識して体を動かすようにしましょう！

(例) 駐車場まで遠回りして歩く、エレベーターではなく階段を使う など

☆お酒を飲みすぎない

適量（日本酒1合、ビール中瓶1本程度）であれば予防効果あり

☆禁煙

禁煙による虚血性疾患の危険度（喫煙を続けている人を1とした場合）

禁煙して 1～4年で0.6 に減少するとされています。  
10～14年で0.5



寒さで血圧は上昇します！血圧が高めの方は特に注意が必要です！！

～血圧を急上昇させないために～

- ・外出時は防寒をしっかりする。首筋や頭を冷やさない。
- ・トイレへ行くときは上着をはおる。
- ・洗顔や歯磨きはぬるま湯で行う。
- ・飲酒直後や飲み過ぎた時は絶対に入浴しない。

【参考資料】厚生労働省「e-ヘルスネット」  
国立循環器病センター「循環器病情報サービス」  
スマート・ライフ・プロジェクト「健康寿命をのばそう！」  
虚血性疾患の一次予防ガイドライン（2012年改訂版）