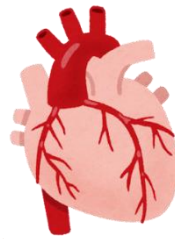


心筋梗塞について

心筋梗塞について

心臓に栄養や酸素を送る血管が詰まります。血液が行かなくなった部分は壊死してしまい、壊死の部分が大きくなると心臓の収縮・拡張ができなくなります。



【心筋梗塞の症状】

- ・今まで感じたことない激しい胸の痛み
- ・あご、首、肩、腕、みぞおちに広がった胸の痛み
- ・冷や汗を伴う胸の痛み
- ・吐気を伴う胸の痛み

これら症状が出たら、いち早く救急車を呼び病院へ行くことが大切です。



- 心筋梗塞とは**突然死**につながる非常に怖い病気です。
- 運転起因事故の原因として多いのが心疾患で、中でも心筋梗塞が多くを占めています。

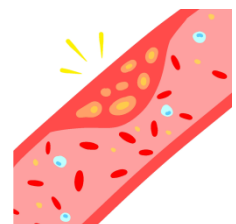
心筋梗塞を発症
すると**致死率40%**

年間約4万人が
心筋梗塞で死亡

- ただし、**無事に病院までたどり着けば、90%の人が助かります。**
- 心筋梗塞は、その発症前（詰まりかけの時）に約半数に前兆があります。

【心筋梗塞の前兆】

- ・胸からみぞおちにかけての圧迫感、胸の痛み、胸やけ、左腕や肩・背部の痛み、むし歯でないのに歯やあごが痛む、冷や汗、腕や顔面のしびれ等。
- ・繰り返すことが多く、運動した時に出現・増悪することがある
- ・比較的軽いので、深刻に考えずに見逃してしまうことが多い
- ・少しの事で病院受診は気が引けるかもしれませんが、心筋梗塞は自然治癒は望めません。特にリスクの高い人は普段と違う症状が出れば循環器内科受診も視野に入れましょう。



心筋梗塞の原因と予防方法

特に注意！！**喫煙・高血圧・肥満・過労**の4つの因子

心筋梗塞の大きな要因は、**動脈硬化**です。

動脈硬化は気付かないところで徐々に進行していきます。脳梗塞や大動脈瘤等あらゆる病気の要因にもなるので、リスクは出来るだけ低くしておくことが重要です。

動脈硬化は**高血圧**や**脂質異常症**、**糖尿病**によって進んでしまうことが多い！

心筋梗塞を招く、もう一つの要因、**血管攣縮**

血管の一部が異常に収縮します。安静時にも起こるため、突然死につながります。発症した方の多くが喫煙歴を持っているというデータもあります。

飲酒・過度なストレスも血管の負担となります。

動脈硬化で
血管がぼろぼろに
なります。
血液の流れも悪く
血液はドロドロに・・

【食事偏】

①塩分を控えるのが動脈硬化に効果的！

②肉より魚を多く食べるようにしましょう。

(イワシなど青魚は血管攣縮予防効果あり)

③野菜や海藻からミネラルを摂ろう。

④食物繊維を多く摂ろう。

⑤1日3食バランス良く、食べ過ぎないこと。

(農林水産省：食事バランスガイドもご参照ください→)



【生活偏】

①タバコを辞める

・ニコチンが血管を収縮させ、急激に血圧上昇。心臓に負担をかけます。

・一酸化炭素やタールは血管を傷つけ悪玉コレステロールを増加させます。

・発症リスクは非喫煙者の**約3倍**。本数が増えるほど、リスクも上昇します。

②肥満を解消する

③過度なストレスをためない

④寒暖差に注意

特に冬の入浴時、浴室の中と外の寒暖差が激しくなります。

あらかじめ脱衣所を暖めておくなどの工夫をしましょう。

⑤軽めの有酸素運動をしましょう。

・急に運動するとケガをするかもしれないので、

ストレッチしてから無理のない範囲で行いましょう。

