

# 心筋梗塞ってどんな病気？

## 心筋梗塞とは

冠動脈（心臓に血流を送る動脈）が動脈硬化の影響で狭くなり、血栓が詰まることで、心臓の一部が壊死（血流が途絶え死滅）する病気です。突然死を起こしたり、心臓の機能を著しく落としたりします。

### 原因（危険因子）

高血圧、脂質異常、タバコ、糖尿病が心筋梗塞に深く関係することがわかっています

### 症状

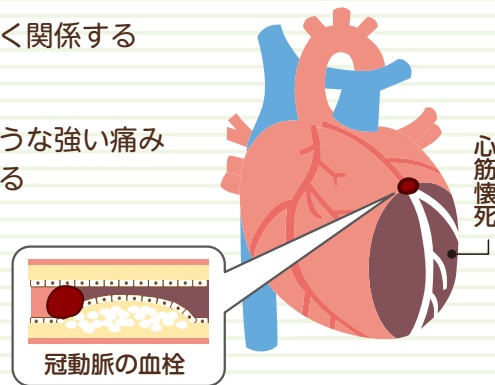
胸の中央、または左胸部に鉛のかたまりを乗せたような強い痛み、重苦しい痛みで、肩や背中、首などにも痛みが広がる冷や汗、吐き気、呼吸困難、失神を伴うことも多い

### 発見方法

自覚症状、心電図、血液検査、心エコー検査

### 後遺症

心不全など



## 大丈夫、たいしたことはないと思っても… ～本当は怖い危険な症状～

気になる症状(前兆)があれば、かかりつけ医に相談しましょう(早期発見、早期治療が大切です)

梗塞前狭心症といって数日前、あるいは数時間前から胸痛を繰り返したのちに冠動脈が完全に詰まって心筋梗塞を起こす人が約2/3といわれています。

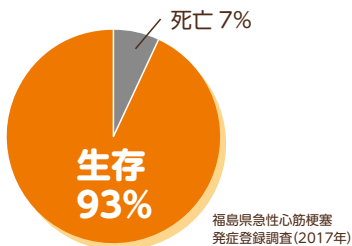
全く前兆なしに起こる人も約1/3います。

### 前兆

- ◆前胸部の痛み、圧迫感、重苦しい感じ、違和感
- ◆背中、あご、左肩、左腕、みぞおちの場合もあります
- ◆ひどい息切れ
- ◆高齢者では全く症状がない場合もあります

## 急性心筋梗塞を発症したら… 早めに適切な治療を受けることが大切!

急性心筋梗塞を発症して再灌流療法(詰まった血管を再び開通させる治療)を受けた患者の9割以上が助かっています。



## 早朝や冬場は特に注意が必要

- ◆暖かい室内と寒い室外、寒い脱衣所と暖かい浴室など温度差で血圧に大きな変動を生じ、心臓や血管に負担をかけます(ヒートショック)
- ◆深夜に症状が起きた場合も我慢したり、様子をみたりしないで、すぐに病院に行きましょう

## このような症状が急に始まったら、すぐに救急車(119番)を呼びましょう。

体験したことのない胸痛、  
圧迫されるような胸苦しさ、冷や汗



# 心筋梗塞から身を守るために

危険因子が3個以上では、0個のかたに比べ、  
心筋梗塞や狭心症が約30倍に増えます！

危険因子	改善方法
こう けつ あつしやう <b>高血圧症</b>	◆薄味に心がけましょう。(漬物、みそ汁、梅干しを減らす) ◆適度な運動を週に4回以上しましょう。 ◆血圧を家庭でも測りましょう。 
し しつ いじやうしやう <b>脂質異常症</b>	◆動物性脂肪(お肉の脂身)を減らしましょう。 ◆摂取カロリーを適切にしましょう。 ◆適度な運動を週に4回以上しましょう。 
<b>たばこ</b>	◆減らすのではなく、禁煙しましょう。 ◆副流煙(出された煙を吸う)も有害です。 ◆同居する家族にも禁煙を勧めましょう。 
とうによびやう <b>糖尿病</b>	◆甘いものに注意し、摂取カロリーを適切に。 ◆適正体重を保ちましょう。 ◆適度な運動を週に4回以上しましょう。 

(Nakamura T, et al Circ J 2001 ; 65 ; 11-17 より引用)

## 危険因子を減らし、心筋梗塞を予防しましょう！

そのためにも1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は特定保健指導を受けましょう。  
早めにリスクを見つけて生活習慣病や心臓、血管の病気を予防しましょう！

### 特定健診とは

生活習慣病予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行う健診です。まだ受診されていない方は、ご自身が加入している医療保険者(自営業の方は市町村へ、会社等へお勤めの方(被扶養者を含む)は、お勤め先)までお問い合わせください。

### 特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

