

あなたの心臓、大丈夫ですか!?

文 佐々木 あゆみ (保健師)

日

本人の死因第2位が心臓病であることはご存知ですか。特に、『虚血性心疾患』で亡くなる人が多くなっています。皆さんも聞き覚えのある、狭心症や心筋梗塞は、『虚血性心疾患』に分類されます。

平成25年人口動態
死因順位別上位5位
【資料：厚生労働省】

- 1位 悪性新生物(がんなど)
- 2位 **心疾患**
(年間約19.6万人)
- 3位 肺炎
- 4位 脳血管疾患
- 5位 老衰

虚血性心疾患とは

心臓は1日に約10万回も収縮・拡張を繰り返し、全身に血液を送り出しています。この心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を含む

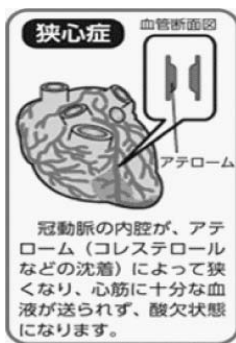
血液を送り出すのが冠動脈という血管です。この冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで、心筋の働きが十分に行われなくなること『虚血性心疾患』と言います。

虚血性心疾患の代表

【狭心症】

冠動脈にコレステロールなどの沈着(アテローム)ができて動脈硬化が生じ、血管内が狭くなることで一時的に心筋に血液が行き渡らず、心筋が酸素不足に陥ることをいいます。また、冠動脈が痙攣して収縮を起こしてしまうタイプもあります。症状としては、胸の中央部が締め付けられる、押しつけられているような圧迫感がある、しびれるような痛みがある等、人によって様々な表現され、しばしば肩や腕まで広が

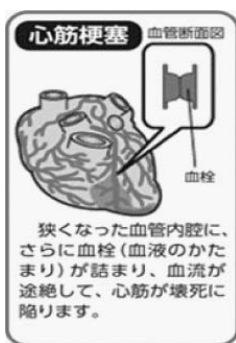
ることもあります。痛みの持続時間は1〜15分程で、活動時や興奮状態時に起こる『労作性狭心症』と、安静時やごく軽い活動時に起こる『安静狭心症』があります。その他、冠動脈ではなく細い血管の異常で起こる『微小血管狭心症』というものもあります。



(厚生労働省HPから)

【心筋梗塞】

冠動脈の動脈硬化が進んだり、狭くなった血管内に血栓が詰まり、血流が完全に途絶えて心筋の細胞が死んでしまうことをいいます。突然



(厚生労働省HPから)

の激しい胸痛で始まり、痛みは狭心症よりもはるかに強いです。時間も30分から数時間、ときには数日にわたって断続的に続くこともありま。活動時に起こることは少なく、安静時や就寝中等に起こることが多いです。

虚血性心疾患の予防

虚血性心疾患は動脈硬化が原因で起こりますので、動脈硬化が生じないような予防行動と早期発見が大切です。動脈硬化の四大危険因子として、高血圧・脂質異常症・喫煙・高血糖があげられます。バランスの良い食事や適度な運動を取り入れ、禁煙を心がけましょう。また、定期的に血液検査や心電図検査等で血液や心臓の状態を確認し、さらに胸の痛みや息苦しさなどの症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。