

お父さん、大丈夫?!



心筋梗塞

うっ!!

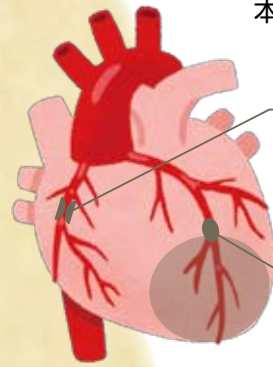


本部保健師 / ^{えいじゆうのぞみ} 永住 希

心筋梗塞とは?

心臓の血管(冠動脈)が完全にふさがり、血液が流れなくなった状態をいいます。詰まった血管から先に血液が流れないことで、心臓の動きが失われていきます。

「心筋梗塞」と似たものに「狭心症」があります。狭心症は、心臓の血管が狭くなった状態で、数分から10分程度の胸の痛みがでる心筋梗塞の前段階になります。



【狭心症】
血管が狭くなり血液の流れが悪くなった状態。

【心筋梗塞】
完全に血管が詰まった状態。詰まった血管から先の部分の心臓の機能が失われる。

症状は?

次のような症状が**30分以上続いたら心筋梗塞の可能性大!!**

- 圧迫されるような胸の強い痛み
- 上半身や胸の不快感
- 息が苦しい
- 胸のざわつき
- 冷汗・脂汗がでる
- 左肩から背中にかけての痛み(放散痛)
- 吐き気
- 胃の不快感
- 胃の痛み
- 歯の痛み

心筋梗塞は、発作が起きてから数時間以内に30~50%の人が亡くなると言われている一方、**病院で治療を受ければ90%以上の人の命が助かる**と言われています。

心筋梗塞かな?と思ったら

体験したことがない胸痛などの症状がある時には、「時間外だから…」などと思わないで、迷わず救急車を呼んでください。

意識がない場合、救急車を呼んでから到着までにおこなう応急手当も大切です。12ページにいざという時の応急手当について紹介していますので、是非ご覧ください。

症状がでてから**数時間が勝負!**
すぐに病院へ!!



心筋梗塞にならないために

適度な運動を
(軽く汗をかく
程度の運動を
週に3~4日)



禁煙する



塩分・糖分・
脂肪分を摂りすぎない



食物繊維を
たっぷり摂る

ストレスを避け、
規則正しい生活を送る



高血圧・高血糖・
脂質異常がある
方は医療機関を
受診する

~心筋梗塞にかかりやすい人はこんな人~

Aタイプ



競争心が強く、
攻撃的で、
せっかちな性格

Bタイプ



仕事などのペースもゆっくりな、
のんびりとした性格

あなたは、どっち
のタイプ?

Aタイプの方は、心筋梗塞や狭心症になる確率がBタイプの
2倍以上になるといわれています。

Aタイプの方は、仕事ができる優秀な人も多いので決して悪いわけでは
ありませんが、いつの間にかストレスをため込み心臓に負担がかかって
いることもあるため、リラクゼーションなどのストレス緩和を
意識することが予防には大切です。

※アメリカの心臓病学者(Friedman)の研究より

季節と時間に
要注意!

~心筋梗塞が
起こりやすい
季節と時間帯~



朝起きて
すぐと
夜に多い

心筋梗塞は、朝起きてから体を動かし始める数時間や1日の疲れがた
まっている寝る前の時間帯が起こりやすいといわれています。

また、暖かい所から寒い所に出た時の温度差による血管の収縮でも起こ
るため、12月~2月の寒い時期にも注意が必要です。浴室やトイレを暖か
くする、ごみ捨てなどのちょっとした外出時にも上着を羽織るなど気温の
寒暖に気をつけましょう。



冬に
多い