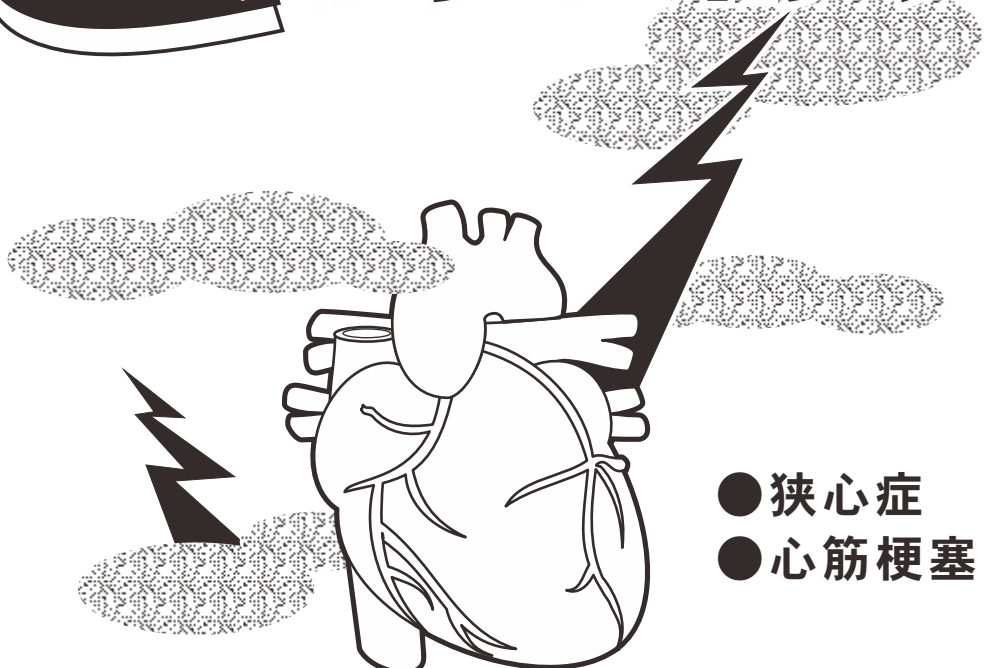


心疾患の

胸の痛み



- 狭心症
- 心筋梗塞

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedlins 2015 2月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

胸の痛みの原因

胸の痛みは、症状の感じ方や場所によって、原因や考えられる病気などが様々です。

急に痛む場合※

心臓付近の血管の狭まり(狭窄)や詰まり(閉塞)によるものが多い。
 狭心症・心筋梗塞など。(※今号で詳しく紹介します)

徐々に痛む場合

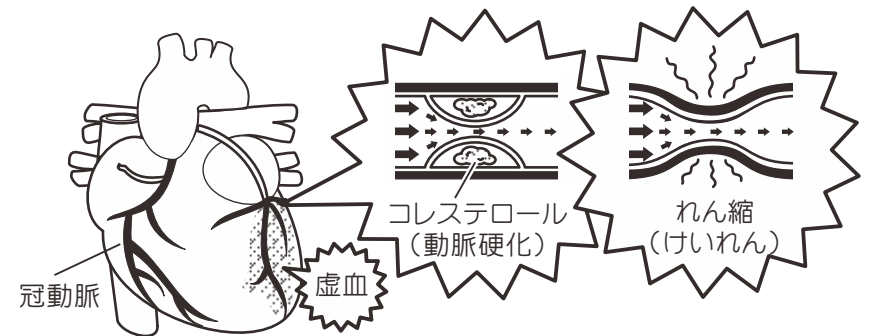
心臓や肺以外の内臓疾患が多い。
 胃腸炎・逆流性食道炎・十二指腸潰瘍など。

…突然起こる胸の痛み…

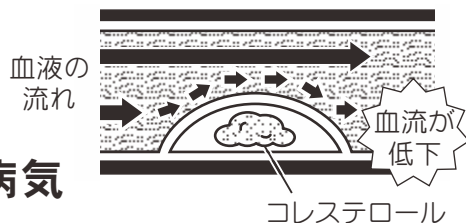
虚血性心疾患について

「虚血」とは血がない状態を意味し、「虚血性心疾患」とは心臓に十分な血液が行き渡っていない状態によって引き起こされる心臓病を指します。

「狭心症」や「心筋梗塞」は虚血性心疾患です。酸素を豊富に含んだ血液を心臓に送る血管(冠動脈)に動脈硬化が起こって血液の通り道が狭くなったり、血管のけいれんが起こって心臓の筋肉(心筋)へ血液が十分に行き渡らなくなった時、心臓が酸欠状態になってしまい、胸の痛みなどの症状が現れます。



きょうしんしょう 狭心症



●血管が狭くなっている病気

冠動脈の内側にコレステロールなどがたまり、動脈硬化で血管の内腔が狭くなっている状態（狭窄）です。
ないくう

●症状の起こり方によってタイプが異なる

✓ 階段を上がる時や急いで歩いた時などに、数分間胸が痛くなる

労作性狭心症

何らかの動作や運動をした時、喜び・悲しみ・怒りなどの感情の変化で血圧が上昇した時に、心臓に負担がかかって起こる。休むと症状は治まる。

✓ 深夜に胸の痛みで目が覚めたり、明け方トイレに立った時や顔を洗う時に痛くなる

安静狭心症（血管れん縮性狭心症） （異型狭心症）

血管のけいれんや、血管内に血液の塊ができて冠動脈の血流が減った時に起こる。血管のけいれんは深夜や明け方に多く、何回も繰り返すことがある。

✦ 胸の痛み以外に「動悸・不整脈・呼吸困難・頭痛・嘔吐」「腕・背中・のど・奥歯の痛み」などの症状も現れます。

上記の症状が突然起こったり、持続時間や強さが不規則な場合は心筋梗塞(P3参照)になりやすく、注意が必要です。

●進行を防ぐ治療

狭窄が軽度であれば、薬による治療や生活習慣の改善を行います。狭窄が進行している場合には、心筋梗塞と共通の治療（カテーテル治療や血管バイパス手術）を行います。

狭窄が軽度であれば { ◎薬物療法 … 血液をさらさらにする薬、心臓の負担を減らす薬など
◎生活習慣の改善 … 運動や禁煙など

狭窄が進行していたら { ◎カテーテル治療 … カテーテルという管を通して狭窄部を広げる
◎血管バイパス手術 … 狭窄した血管の先に、他の血管をつなぐ

しんきんこうそく 心筋梗塞



●血管の一部が詰まってしまう病気

冠動脈に血液の塊（血栓）ができて完全に詰まってしまい（閉塞）、血液の流れが止まって一部の心筋が壊死した状態です。狭心症と違い、壊死してしまうとその部分は元に戻りません。

●症状は突然起こり、長い時間続く

✓ 心臓付近の強い痛み、絞めつけられる感じや圧迫感が突然起こり、15分以上続く



✦ 胸の痛みと共に「顔面蒼白・冷や汗・動悸・吐き気・息切れ・めまい・脱力感・不安感」などを伴います。

心筋梗塞の場合は、安静にしているでも治ることはなく悪化してしまいます。血圧の低下によるショック状態や意識不明の状態に陥ることもあり、最初の発作で突然死をまねくことも決して少なくありません。

●止まった血流を回復させる治療

血管をふさいでいる血栓などを取り除いて血液が流れるようにします。

◎薬物療法 … 冠動脈に詰まった血栓を溶かす薬

◎カテーテル治療

- ・血栓吸引療法 … 腕か足の動脈からカテーテルを入れて血栓を吸引する
- ・冠動脈形成術 … 「バルーン」と「ステント」で冠動脈を広げる

カテーテルにバルーンを付けて血管を広げ、そこへステント（網目状の金属固定具）を留置して血流を改善させる手術

◎血管バイパス手術



虚血性心疾患の予防

かかりやすい人とは？

動脈硬化や危険因子がある人は虚血性心疾患になりやすく、ストレスや過労などが加わると発症する確率が高くなります。



このようなことを心がけましょう		
バランスのよい食事 塩分・糖分・脂肪分を摂り過ぎない	適度な運動 	禁煙
規則正しい生活 休息をとりストレスをためない	血縁者に心疾患の人がいたら注意 	生活習慣病の早期発見 高血圧・糖尿病・脂質異常症を防ぐ

虚血性心疾患の予防

食事

最も大切なのはバランスのよい食事です。新鮮な魚に含まれる油（DHA・EPA）は虚血性心疾患を防ぐことも報告されています。



- ◎脂質は魚やサラダ油（不飽和脂肪酸）などから摂る
- ◎食物繊維の多い野菜・きのこ・海藻を十分に摂る
- ◎たんぱく質は植物性食品から摂る
- ◎おかずを薄味にし、主食を摂り過ぎない

摂り過ぎないように
注意が必要な食べ物

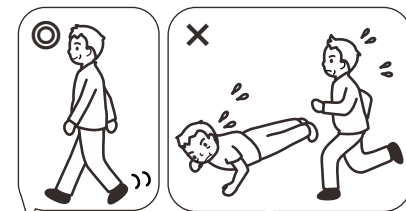
- ×動物性の脂肪や加工油脂（マーガリンなど）
- ×麺類の汁
- ×漬物や佃煮など味付けの濃いもの

運動

虚血性心疾患の予防に適しているのは軽い運動です。持続的な運動を30分以上、週に3~4回行うと効果的です。

【注意すること】

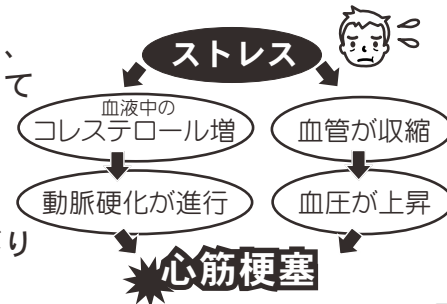
- ・瞬発力が必要な運動は避ける
- ・早朝や深夜は避ける
(日中より冠動脈が収縮していることが多い)
- ・起床後すぐではなく、1時間程たってから行う
- ・始める前にはウォーミングアップ、終わったらクールダウンをする



- ◎ウォーキング
- ◎軽いジョギング
- ×腕立て伏せ
- ×全力で走る

ストレスを減らす

精神的・肉体的ストレスがかかると、血液中のコレステロール値が上昇して動脈硬化が進行しやすくなります。また、血圧が上昇して冠動脈に傷をつけやすく、心筋梗塞の引き金になります。あせらず怒らず、のんびり着実な生活のリズムが理想です。



症状が現れたら

◎とにかく早く対処する …すみやかに医療機関へ…

血圧の低下によるショック状態や意識不明の状態に陥ることもあり、心筋梗塞の場合は最初の発作で突然死を迎える場合も決して少なくありません。

心筋梗塞の疑いがある時はできるだけ早く、1分1秒を争う救急の対応が必要になります。

心筋の壊死が広範囲にわたると、心臓のポンプ機能が低下し、危険な状態に陥る

救急車の呼び方

119番へ電話をかける

携帯電話からでも119番はつながりますが、管轄外の消防につながる場合もあります。

救急であることを伝える

まず、通報の種類を聞かれます。心筋梗塞や大きな怪我の時は「救急」と言います。

いる場所を伝える

実際に救急車の出動を必要としている場所を伝えます。自宅なら住所を、外出先では現在地を伝え、住所がわからない場合は近隣の建物・店舗名・交差点や道路名など目印になるものを伝えます。

できる限り状況を伝える

多くの場合は「強い胸の痛み」の症状ですが、意識不明・呼吸停止・心臓停止などの可能性もあります。急を要している場合には、的確に伝えられなくても「倒れている」という状況だけで十分に伝わります。

電話はすぐに切らない

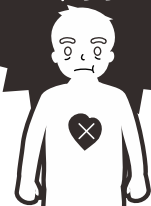
場所と状況を伝えれば救急車の要請は終わっていますが、できれば電話は切らずに現在の状態を詳しく伝え、応急処置の指示を仰ぐなど、情報の連携を行うようにしましょう。電話の指示により、命を落とす危険性が減ることもあります。

症状が現れたら

◎とにかく早く対処する …意識がない場合…

心筋梗塞では、心室細動などの不整脈が起こって心臓が停止してしまう恐れがあり、全身への血液の供給がストップするため、時間がたつほど様々な障害が発生する可能性が高くなります。

血液の供給
ストップ!



身近にいる人が意識不明になったり、出先などで倒れている人がいた場合には、心肺機能を蘇生させる救命処置を行う必要があります。

心肺蘇生法

◎AED



AEDは自動で心室細動の有無を確認できるため、正常な拍動時に誤って作動する心配はありません。

駅や公共の施設などに設置されているAEDは、心室細動（心臓が細かくけいれんし、機能していない状態）を回復させるのに効果的です。救急車が到着するまでの間、誰もが使えるように、事前に使い方を確認しておくことをおすすめします。

◎心臓マッサージ



手を組んで★の部分で強く押す

のどの奥が開くようにあごを上げる



1分間に100回のペースで

AEDや救急隊員が到着するまで心臓マッサージを行います。

- ①気道を確保する
- ②胸の真ん中（みぞおちの少し上）を手のひらの付け根の部分で押す（胸が5cm程へこむくらい強く早く）

間隔をあけずに続けることが何より大切です。

人工呼吸をする場合は30回を目安に行い、その後すぐに心臓マッサージを再開します。