

気をつけたい！

心臓発作

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい
本社フリーダイヤルでもお問い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

心臓発作とは…

狭心症や心筋梗塞症により、心筋(心臓の筋肉)に血液が送られなくなると、心臓のポンプ機能が停止します。これが心臓発作です。

心臓発作を起こすと全身に血液が送られなくなり呼吸も止まります。一刻も早い処理が必要です

心臓発作の原因と症状

心臓発作の多くは、「狭心症」や「心筋梗塞症」によって起こります。

狭心症

狭心症とは、心筋に酸素や栄養を送っている冠動脈の血流が、一時的に心筋が悪くなります。

<症状>

- 胸の中央あたりが圧迫される感じがする。
- 胸が何となく重苦しい。
- 息苦しさや耳、あご、みぞおちの痛み。

これらの症状は、2～15分程度繰り返し起こります。

心筋梗塞症

心筋梗塞症は、酸欠状態が長く、心筋の一部が壊死する状態をいいます。

＜症状＞

- 左前胸部を中心に激しい痛みが起こる。
- 左肩、左腕、首、背中なども痛む。
- 冷汗、吐き気、嘔吐、呼吸困難など。

痛みは、30分以上、ときには数時間に及びます。

— 主な心臓病の仕組みと原因 —

• 心筋梗塞症



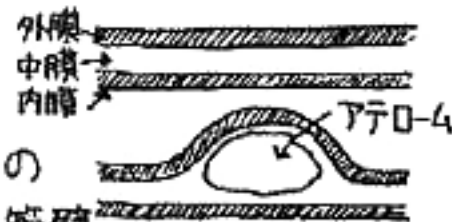
• 狭心症

※アテローム⇒血液中のコレステロールなどが粥のようにドロドロした状態の物質

原因となるのは、動脈硬化！

狭心症や心筋梗塞の原因は、主に冠動脈の「動脈硬化」です。

血管の内膜に何らかの原因で傷がつくと、血液中のコレステロールなどが、血管壁の内部に入り込んでアテロームができ、内側に盛り上がってきます。これが動脈硬化です。



発作の前ぶれ

心筋梗塞症の前ぶれの症状とは、狭心症の発作のことで、狭心症の発作を起こした人は、心筋梗塞症の発作を起こさないように、注意する必要があります。

◎心筋梗塞症による発作が起こしやすい条件

- 急な温度の変化があったとき
- 血圧やホルモンバランスなどが不安定になる朝方や夜
- 不安や緊張が高まったとき

発作が起きた時の対応

- 発作を起こした人→自分がいちばん楽に感じる姿勢をとり、じっとしていきましょう。
- 周囲の人→できるだけ心を落ち着かせ、次の行動をとりましょう。

1. 倒れている人の体を動かさないように注意しながら、肩をたたいたり、大きな声で呼びかけます。



2. 協力者を探して、119番通報をし、救急車を呼んでもらいます。

3. 倒れている人の意識がなければ、気道（空気の通り道）を確保し、呼吸の有無を調べます。



4. 呼びかけても返事をせず、呼吸をしていない場合は、「心肺蘇生法（人工呼吸と心臓マッサージ）」を行います。

④

◎人工呼吸

胸の動きがなく、呼吸をしていない場合、「人工呼吸」を行う。患者さんの鼻をつまみ、口を覆うようにして、2秒かけて息を吹き込む。これを2回行う。

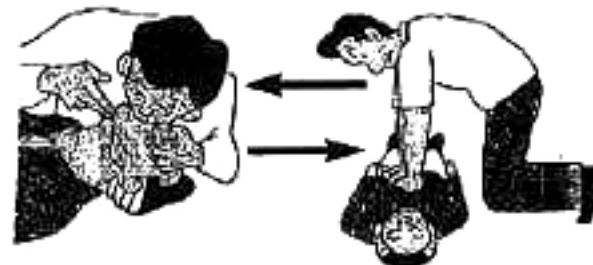


◎心臓マッサージ

人工呼吸をしても、呼吸したり、体を動かさなければ、心臓が停止していると考えられるので、「心臓マッサージ」を行う。1分間に100回前後のペースで15回。



◎人工呼吸と心臓マッサージを繰り返す
呼吸をしたり、体を動かす様子がなければ、「人工呼吸2回、心臓マッサージ15回」を繰り返し行う。救急隊が到着するまで続ける。



生活習慣の見直し

1. 定期検診

心臓発作は突然起こることがあるため、定期的に健康診断などを受け、自分の体の状態を把握しておくことが大切です。

2. 血圧

血圧が高いと、血管壁に傷がつきやすく、動脈硬化が起こりやすくなります。

3. コレステロール値

コレステロールや中性脂肪が多すぎると「高脂血症」になって動脈硬化を進行させます。

4. 血糖値

血糖値が高い状態が続くと動脈硬化を招きます。

5. 喫煙の習慣

1日に10本以上喫煙する人は、心筋梗塞を起こしやすい。

6. 飲酒、飲み過ぎは禁物



心臓発作を予防するための 日常の注意

●起床時に飛び起きない。

●洗面は、ぬるま湯を使う。



●便秘をしないように心掛ける。

便秘だと、排便の際にいきみ、血圧が上がってしまう。



●重い物を持ち上げない

重労働を行うと心臓に負担がかかる。

●冷水は使わない

冷たい水を使うと、温度差に反応して血圧が上がる。



●急な動作をしない

「急に走る」など、心臓に負担がかかる動作はしない。



●いきなり湯ぶねにつからない。