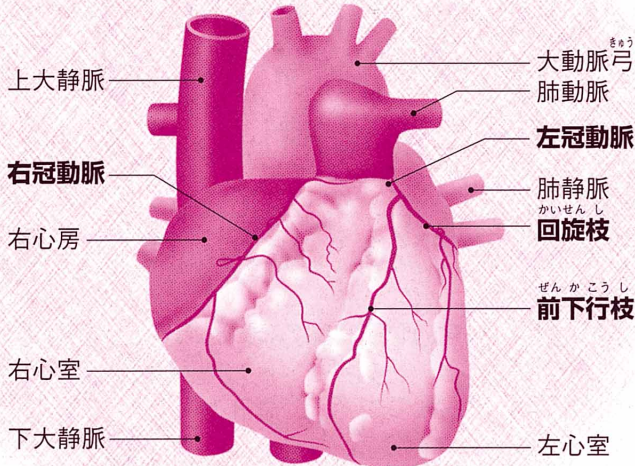


「心臓病」

死因第2位の座を支える
心筋梗塞・狭心症。
動脈硬化を防ぐ生活習慣が心臓を守る。

監修・写真提供●伊東 春樹 財団法人心臓血管研究所付属病院副院長

図・外部から見た心臓



※太い字が冠動脈

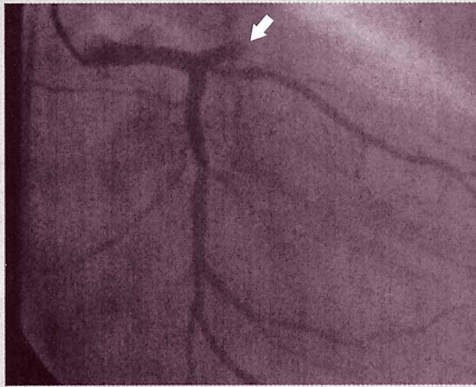
心臓は心筋という筋肉でできた袋のような臓器で、心筋が収縮・拡張を繰り返すことによって全身に血液を循環させています。

心筋は、心臓の表面に張りめぐらされた冠動脈から送られる血液を介して酸素や栄養をもらい、自らを養っています。動脈硬化などによって冠動脈の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなると、心筋

「狭心症」
心筋の一部が壊死する
「心筋梗塞」

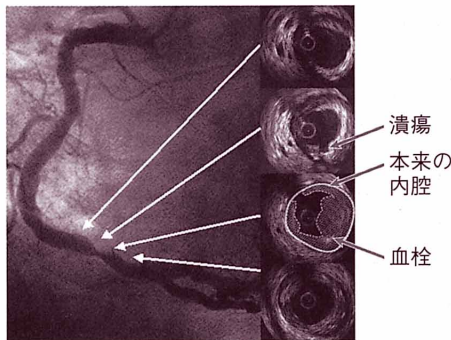
心筋の一時的な血液不足

▼心筋梗塞の冠動脈。矢印の部分が詰まり、そこから先の血流が途絶えているため血管が写らない。



▲治療により、冠動脈の詰まりが解除された。

↓血管の内腔



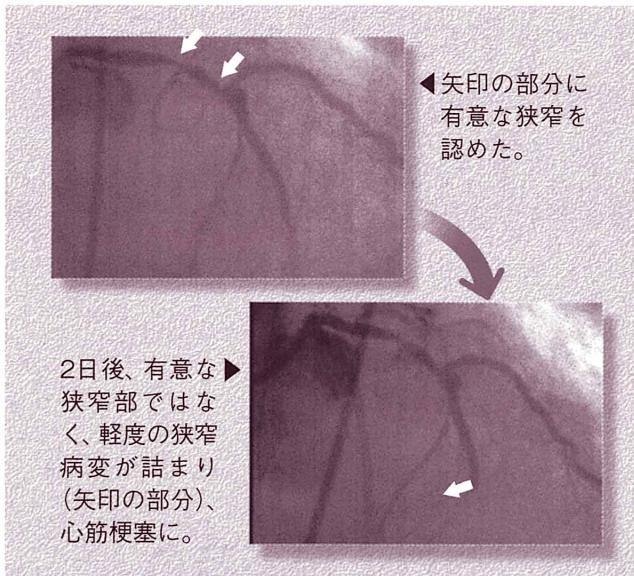
▲狭心症の冠動脈の様子。矢印の部分が狭窄している（狭くなっている）。右はその内腔で粥腫（コレステロール）の他、潰瘍、血栓も見られる。

は一時的に酸素不足に陥り、胸痛発作が現われます。これが狭心症です。

また、冠動脈が詰まったり、内腔がかなり狭くなると心筋へ血液が送られない状態が続くと、血液が行かない部分の心筋が壊死します。これが心筋梗塞です。

●心筋梗塞と狭心症の胸痛発作の特徴

	狭心症	心筋梗塞
痛みの持続時間	1～2分、長くても15分	30分以上
痛みの強さ	「胸が締め付けられるよう」「胸が圧迫されるよう」な痛みだが、我慢できないほど強い痛みではなく、安静にしているとおさまる。	強烈な痛みで、「焼け火箸を突っ込まれたよう」「胸の中をえぐられたよう」などと表現される。安静にしてもおさまらない。
胸痛以外の症状	血圧の上昇。顔面蒼白や冷や汗などが、ときどき見られる。他に胃や左肩、奥歯が痛むこともある。	血圧の下降の他、顔面蒼白や冷や汗、吐き気を伴うことも多い。また、失神もときどき見られる。



要注意!
冠動脈の軽い狭窄から
心筋梗塞を起こすことも

心筋梗塞によって心筋の壊死が広い範囲に及ぶと心臓の機能は低下します。すると、シヨック状態に陥ったり、呼吸が困難になり、生命が危険にさらされることがあります。

一方、心筋が一時的な酸素不足になる狭心症では、心筋が壊死することはありません。しかし、狭心症をあなどることはできません。冠動脈の狭窄率（狭くなる割合）が50%未満の軽い狭窄病変が突然詰まって、心筋梗塞を起こすケースも

**心筋梗塞と狭心症の素となる
動脈硬化の危険因子**

- 喫煙
- 肥満
- 運動不足
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- ストレス

少なくないのです。このような事態を防ぐには、狭心症をきちんと治療することが大切です。

**動脈硬化の危険因子を
取り除くことが重要**

狭心症や心筋梗塞は早期に適切な治療を受ければ、死に至ることはありません。しかし、一番大切なのは狭心症や心筋梗塞にならないことです。

狭心症も心筋梗塞も、その発症の背景に動脈硬化が存在しています。狭心症や心筋梗塞を未然に防ぐには、動脈硬化に対する予防対策を講じることが重要です。

以下に示した動脈硬化の危険因子のうち、ひとつでも当てはまるものがあれば、今すぐ生活改善に努めたいものです。また、定期的に検診を受け、自身の健康状態を把握しておくことも大切です。

column

心筋梗塞・狭心症予防の生活心得

その1 塩分を減らす

その2 野菜(高血圧を防ぐカリウムが豊富)をたくさん食べる

その3 過食を防いで肥満解消

その4 お酒はほどほどに

その5 適度な運動を習慣づける

その6 禁煙

厚生労働省では、左記のような生活習慣が虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)の減少にどれほど影響を与えるかを下記のように試算しています。

虚血性心疾患の減少推計値

(単位：%)

喫煙率	男性		女性	
	虚血性心疾患の減少推計値	喫煙率	虚血性心疾患の減少推計値	喫煙率
55	11	15	7	
35	37	10	17	
15	63	5	26	
0	82	0	36	

※上記は、①成人の1日あたりの食塩摂取量が3.5g減少、②平均カリウム摂取量が1g増加、③肥満者の割合を男性15%以下、女性18%以下に、④多量飲酒者(1日3合以上)が1%低下、⑤国民の10%が早歩き毎日30分実行、などの生活習慣改善により、平均最大血圧が4.2mmHg低下する、という条件のもとで喫煙率を減少した場合の推計値

参考:「健康日本21」資料