

# 健康回覧板

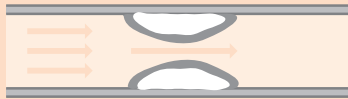
## 狭心症

【胸痛の継続時間】  
1~15分

冠動脈が狭まり血液の供給が一時的に足りなくなることによって、胸が圧迫されるような痛みが起こる。

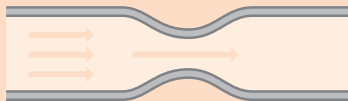
### 【労作性狭心症】

動脈硬化などにより冠動脈の内側が部分的に狭くなり、血液の流れが悪くなる。



### 【冠れん縮性狭心症】

冠動脈が部分的にけいれんを起こし血管がくびれたようになり血液の流れが悪くなる。



## 心筋梗塞

【胸痛の継続時間】  
30分~数時間。  
数日にわたり断続的に痛むことも。

冠動脈の内腔がふさがり血流が途絶え、その先の心筋が壊死する。強烈な胸痛が起こる。壊死した心筋は元に戻らない。



突然の胸の痛み  
最大の原因は動脈硬化



# 虚血性心疾患とは

虚血性心疾患とは狭心症や心筋梗塞などのことです。心臓には心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を運んでいる冠動脈という血管があります。動脈硬化などで冠動脈が狭まったり閉じてしまったりすると、心筋に血液が十分に運ばれなくなり酸素や栄養が不足し虚血性心疾患を引き起こします。食生活の変化や高齢化により、日本の虚血性心疾患の患者数は増加しており、とくに男性は虚血性心疾患になる確率、死亡率が女性の約2倍となっています。

## 生活習慣改善で心疾患予防

とくにコレステロールの多い食品を控える

食べ過ぎに注意



とくに青背の魚には動脈硬化を防ぐEPAやDHAが含まれる

肉よりも魚



そのほかにも...

禁煙しよう

ウォーキングなど軽い運動をしよう

食事は塩分を控えめに

休息の時間をもうけたり、仕事のことを忘れる時間をつくる

ストレスをためない



高血圧

脂質異常

喫煙

高血糖

肥満



虚血性心疾患を引き起こす動脈硬化の原因

冠動脈硬化の危険因子には次のようなものがあげられています。多く当てはまる人はきちんと検査をしてもらいましょう。

「負けず嫌い」

「仕事熱心」

「せっかち」

「気性が激しい」



また次のような性格の人は狭心症や心筋梗塞を起こしやすいといわれています。これは、つねに強い緊張やストレスを感じていることで心臓に負担がかかってしまうからです。