

健康一口メモ

～ 脳梗塞と虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）を防ぐために ～



脳梗塞や虚血性心疾患は、いずれも血管の中に血液の固まり（血栓）ができ、血管が詰まる、血流が悪くなる病気です。突然発症することが多い病気ですが、長年の生活習慣が発症に影響することも多いといわれています。



1. 脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管が狭くなるまたは詰まって血流が悪くなり、脳の細胞に酸素や養分を送ることができなくなって細胞が死んでしまうものです。

① 脳梗塞の種類



② 脳梗塞の症状

下記は脳梗塞のときに現れる典型的な症状です。

顔の片側が下がる、
ゆがむ



片方の腕に力が
入らない、しびれる



言葉が出てこない、
ろれつが回らない
他人の言うことが
理解できない



片方の目が見えない
視野が欠ける
物が二つに見える



経験したことのない
ような激しい頭痛



力はあるのに立てない、歩けない、ふらふらする



<もしかして、脳梗塞？>

上のような症状が突然現れ、どんどん悪化したり、他の症状が現れたり、一時的に消えた症状が再び起こるようなことがあれば、軽い症状でも救急車を呼んでください。脳梗塞に効果のある治療（血栓を溶かす薬を点滴する、細い管を血管に入れて血の塊を取る）を行うには、症状が起こってから早い時間に治療を始めることが重要です。躊躇せず、早く病院へかかってください。

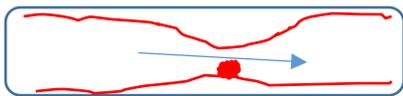
2. 虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）ってどんな病気？

虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）は、心臓の血管（冠動脈）が狭くなるまたは詰まったりすることで血流が悪くなり、心臓を動かすのに必要な酸素やエネルギーを送ることができなくなって、一時的に酸素不足になったり、細胞が死んでしまうものです。

① 虚血性心疾患の種類

狭心症

冠動脈の内側が狭くなる、血管がけいれんを起こすなどで一時的に心臓の筋肉が酸素不足になる



血管の中が狭く、血液が流れにくい

心筋梗塞

血管が狭くなる、血栓が詰まるなどで急に血流が止まり、心臓の筋肉に酸素が行き渡らず、細胞が死んでしまう



塊の先は血液が流れず、細胞が死ぬ

<心不全とは>

心臓がポンプとしての正常な機能を果たせなくなった状態をいいます。

心臓の病気 → 心臓病を悪くする原因 → 心不全
(過労やストレス、風邪など)

原因) あらゆる心臓病で起こるが約半分が心筋梗塞・狭心症。

高血圧等、心臓に負担がかかることでも起こる。

症状) 血液を送り出すことができない → 疲れやすい、だるさ、動悸など

血液を受け止めることができない → 息苦しさ、むくみなど

② 虚血性心疾患の症状

- ・狭心症：症状の出方は2種類あります。
 - 労作性狭心症：階段を歩く、急いで歩く等心臓に負荷がかかったとき症状が出る。休むと症状がおさまる。
 - 安静時狭心症：痛みで目が覚める、安静にしているときに症状が出る。
(症状) 胸の圧迫感、みぞおちの痛み、背中の痛み、肩の痛み、のどの痛み、のどが詰まる感じ、息苦しさなど。「ニトログリセリン」を使うと痛みが消える。無症状で、健康診断の心電図によって見つかることもある。
- ・心筋梗塞：激しい胸の痛みや圧迫感。「ニトログリセリン」を使っても痛みは消えない。

<もしかして、虚血性心疾患？>

上のような症状が現れた場合、急激に症状が進み、命に関わることもあるため、ただちに医療機関を受診してください。心筋梗塞を疑う激しい胸の痛みの場合は救急車を呼んでください。

3. 脳梗塞・虚血性心疾患を防ぐには

いずれも動脈硬化を防ぐことが大切です。以下のことに注意しましょう。

① 適正体重の維持

自分の体重が適正かどうかは、BMI（体格指数）で知ることができます。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMI 18.5~24.9 正常
18.5未満 低体重
25以上 肥満
BMI=22 が理想的とされています。

② 禁煙

③ 運動不足の解消

- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動を中心に行いましょう。
- ・1日30分、週3回を目標に。
- ・楽～ややきついと感じる程度で行いましょう
- ・運動以外に日常生活でもこまめに歩きましょう



④ 食事

(食べ方) 腹八分目、規則正しく3食を摂ることが基本です。

(控える食品)

- 脂質の多い食品：肉の脂身、動物の脂（ラード・バターなど）、トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング等）、加工肉（ハム・ソーセージ・ベーコン等）
これらを含む菓子・パン・揚げ物など
- 糖質の多い食品：炭水化物（ご飯・パン・麺類）、お菓子、ジュースなど
- アルコール：適正量（アルコール換算25g/日以下）にしましょう
- 塩分の多い食品：インスタント食品、寿司、塩鮭、にぎり寿司、梅干など

(増やす食品) 大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、未精製穀類（玄米等）を適量摂る

*どの食品も1日に必要な適正量の範囲内で増やしましょう。

⑤ 持病の治療

高血圧、糖尿病等の生活習慣病は脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めるため、治療が必要な人は主治医と相談して治療を続けましょう。不整脈（特に心房細動）のある人は、脳梗塞になりやすいと言われていいますので、健康診断等で不整脈の指摘を受けたら、詳しい検査を受け、必要な治療を受けてください。

参考：日本動脈硬化学会 <http://www.j-athero.org/index.html>

スマートライフプロジェクト <http://www.smartlife.go.jp/>