

急性心筋梗塞① どんな病気？



自治医大循環器内科主任教授
かり おかず おみ
荻 尾 七 臣

冠動脈が詰まる

左胸に突然激しい痛み

みな 皆さんは、「急性心筋梗塞」という心臓病を知っていますか？

わたし 私たちの「心臓」は、握りこぶしくらいの大きさの臓器で、1分間におよそ70回、1日にするとおよそ10万回も伸びたり縮んだりを繰り返し、ポンプのように、身体中に血液を送り出しています。

心臓から送り出された血液は、「動脈」という血管を通して、身体中に酸素や栄養を届けています。これによって、私たちは、毎日元気に生活することができるのです。

このように、心臓は、私たちが毎日生きていく上でとても大切な働きをしていますが、この心臓を動かしているのが「心筋」という筋肉です。そして、この心筋に酸素や栄養を届けているのが心臓の周りにある「冠動脈」という血管です。

しかし、この冠動脈の「老化」が進むと、血液の流れが悪くなり、「血栓」と呼ばれる血の塊ができて、詰まりやすくなります。

冠動脈が詰まってしまうと、心筋に酸素や栄養が届かなくなって、心筋の一部が死んでしまいます。

そして、左胸の辺りを中心に、強い力で締め付けられる感じや激しい痛みが突然起こります。これが急性心筋梗塞という病気です。

急性心筋梗塞などの心臓病でたくさんの方が亡くなっており、私たちが住む栃木県では、死亡原因の中で2番目に多い状況です。



下野新聞 平成28年12月27日掲載

急性心筋梗塞② 原因は？

老化で血管硬く

食生活やたばこも関係

自治医大循環器内科主任教授

かり お かず おみ
莉 尾 七 臣

前回、冠動脈の「老化」が進んで詰まってしまうと、「急性心筋梗塞」が
お
起こるといってお話をしました。

年を取ると、顔にしわができるように、血管も老化します。ただ、
血管の老化は見た目では分かりにくいいため、ほとんどの人が気付か
ないまま生活をしています。

心臓から送り出された血液を運んでいる動脈は、もともとゴムのよ
うに弾力性があり、そのおかげで血液はスムーズに流れています。

しかし、動脈の老化が進むと、血液中の余分な「コレステロール」
などが動脈の壁の中にたまり、おかゆやヨーグルトのような状態の
「プラーク」と呼ばれるこぶができて、血液の通り道が狭くなりま
す。

また、動脈は硬くなり、弾力性がなくなってしまうので、内側が傷
つきやすくなります。ちょうどゴムホースが古くなると、硬くなっ
て、ひび割れてくるのと同じような状態で、これを「動脈硬化」と言
います。

冠動脈がこのような状態になって、プラークが破れると、血栓がで
きて、血液の流れが止まってしまう、急性心
筋梗塞を引き起こすわけです。

誰でも年を取れば、少しずつ動脈硬化は進
んでいきますが、実際の年齢以上に動脈硬化
が進んでいる人も多く、これには、肉中心の
食事、運動や睡眠の不足、たばこなど毎日の
生活習慣が関係しています。



下野新聞 平成29年1月10日掲載

急性心筋梗塞③ 起きた場合は

1秒でも早く救急車を

AEDによる手当も重要

自治医大循環器内科主任教授

荻尾七臣

急性心筋梗塞が起ると、今までに体験したことがないような強い力で胸を締め付けられる感じや激しい胸の痛みが30分以上、ときには数時間続きます。肩、背中、首などに痛みを感じたり、冷や汗や吐き気を伴ったりすることもあります。

この間、心臓は、ポンプの役割をしている「心室」がブルブルと震えて、身体中に血液を送り出すことができません。

そして、身体中に酸素や栄養が届かなくなり、最後は、心臓が完全に止まってしまいます。

では、急性心筋梗塞が起こった場合、どうすればよいでしょう？

実は、急性心筋梗塞で亡くなる方の半分以上が、症状が出てから1時間以内に集中しています。手当が早ければ早いほど治りやすくなりますので、急性心筋梗塞かなと思ったら、周りの大人に応援を頼んで、1秒でも早く119番に電話をして「救急車」を呼びましょう。

もし胸が痛い、苦しいなどと言った後に動かなくなった方がいたら、救急車を待っている間に、肩をたたきながら、大声で呼びかけましょう。

それでも反応がなかったら、「人工呼吸」や「心臓マッサージ」をした後、心室の震えを止めるため「AED」と呼ばれる器具を使って手当することが重要です。

AEDは学校、市や町の体育館や図書館、道の駅などいろいろな場所に置かれていますので、探してみてください。



下野新聞 平成29年1月17日掲載

急性心筋梗塞④ 予防するには

肥満や高血圧に注意

毎日の食事や運動が大切

自治医大循環器内科主任教授

かり おん かず おみ
荻 尾 七 臣

前々回、急性心筋梗塞の原因は「動脈硬化」で、それには、年齢のほか、毎日の生活習慣が関係しているというお話をしました。

脂肪分の多い肉ばかり食べて魚や野菜を残したり、家の中でゲームばかりしたりしていると「肥満」や「脂質代謝異常」に、塩分の多い食事を続けたり、夜遅くまで起きていて寝不足が続いたりすると「高血圧」になりやすくなります。

この肥満、脂質代謝異常、高血圧のほか「たばこ」や「お酒」の飲み過ぎなどが、動脈硬化のスピードを早め、急性心筋梗塞を引き起こします。もし両親、おじいさんやおばあさんが急性心筋梗塞や脳卒中を起こしたことがある場合には、特に注意が必要です。

では、急性心筋梗塞を「予防」するため、どんなことに気を付ければよいでしょう？

毎日の「食事」については、好き嫌いをせずに、いろいろな物を「バランス」良く食べましょう。おかずにしょうゆをかけ過ぎたり、お菓子などを食べ過ぎたりしないことも大切です。

また、天気の良い日に友達と一緒に公園で遊ぶ、好きなスポーツをするなど「運動」をしましょう。そして、ゲームなどで夜更かしをせずに、早く寝て、十分な「睡眠時間」を確保しましょう。

日頃から身長、体重など自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すことで、急性心筋梗塞を予防しましょう！



下野新聞 平成29年1月24日掲載