

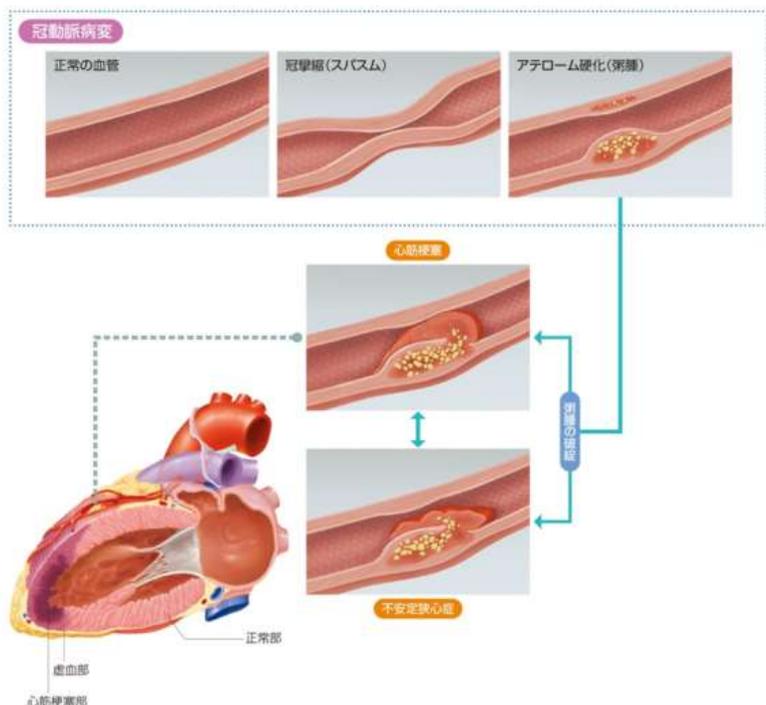
階段や坂道を上がったときや急ぎ足になったときに、胸が痛くなったり、締め付けられる感じがすることはありますか。このような場合には狭心症という病気にかかっていることがありますので注意が必要です。狭心症が進んで心筋梗塞になってしまうと生命が危険になるため、早期発見、早期治療が大切です。

心臓は筋肉でできた全身に血液を送るためのポンプです。心筋に酸素や栄養を送っている血管を冠動脈といい、3本の血管が心臓を取り巻くように走っています。「心筋梗塞」とは、冠動脈が詰まって心臓（心筋）が酸素不足になり壊死する病気です。冠動脈が細くなったり詰まりかかって、心筋への血液の供給が悪くなった状態のことを「狭心症」と言います。

原因は動脈硬化です。年齢、肥満、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常（中性脂肪やコレステロールが多い状態）、喫煙などが危険因子で、血管がしなやかさを失って硬くなってしまうことを言います。冠動脈の壁にプラークと呼ばれるコレステロールなどが蓄積した病変が進行して血液の流れが悪くなる結果、狭心症や心筋梗塞といった重大な病気を引き起こします。狭心症から心筋梗塞に移行することもあります。心筋梗塞・狭心症は、動脈硬化以外に、以下のような原因でも発症します。

・冠動脈のれん縮（冠動脈の痙攣・収縮）・冠動脈の血管炎（冠動脈自体の炎症）・上行大動脈解離（心臓を出てすぐの大動脈で血管壁に亀裂が入り、その裂けたところから血管壁内に血液が流入した状態）狭心症と心筋梗塞は共に胸痛があります。狭心症との大きな違いは、心筋梗塞は発症すると、安静にしているでも激しい胸の痛みが20分以上続くということ

です。突然、左胸部や左肩・首・あご・みぞおちに締めつけられるような激しい痛みや吐き気が出現します。発作後、安静にしても激しい胸痛が 20 分以上続くときは、心筋梗塞の可能性が高いといえます。細胞が壊死すると二度ともとの状態には戻りませんので、一刻も早い処置が必要です。119 番に電話をし、救急車を呼んでください。



体験したことがない胸痛や、圧迫されるような胸苦しさがみられた場合は、早めに検査を受けるようにしましょう。心筋梗塞によっては、痛みを覚えない場合もありますし、軽い症状でおさまる場合もありますが、自ら感じる症状の強さと病気の重症度は、必ずしも一致しないことがあります。何らかの異常な症状があったら、そして繰り返すようならば、その強弱に関わらず早めの相談・受診をおすすめします。

心筋梗塞や狭心症にならないために大切なことは日々の生活習慣です。先ほど挙げた動脈硬化の危険因子をなるべく回避することが基本となります。塩分・脂質・カロリーの過剰摂取を避け、バランスのよい食事を摂ること、適度な運動をすることが重要です。ただし、夏場は汗をかいて脱水症状になりやすいので、水分補給は十分に行いましょう。

気になる症状などがありましたら、ご相談下さい。
循環器外来：野本医師の診察は、**水曜午後、予約診察**となります。