

虚血性心疾患

心臓の筋肉に必要な酸素が行き渡らなくなった状態。
狭心症と**心筋梗塞**に分けられます。



【狭心症】

- ・動脈硬化などによって心臓の血管（冠動脈）が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態。
- ・主に歩行などの動作をしているときに、胸を圧迫されるような痛みの発作が繰り返し起こり、数分以内におさまる。

【心筋梗塞】

- ・動脈硬化によって心臓の血管に血栓（血液の固まり）ができて血管が詰まり、血液が流れなくなって心筋の細胞が壊れてしまう病気。
- ・**胸に激痛の発作**が起こり、呼吸困難、激しい脈の乱れ、吐き気、冷や汗や顔面蒼白といった症状を伴うことがある。痛みは20分から数時間にわたることもある。
- ・心臓の血管が一瞬で詰まると、**突然死**することもある。

- ・肩や顎、歯の痛み
- ・食欲低下
- ・疲れやすさ（倦怠感）
- ・意識障害

などの症状が出る場合も ⚠

これらの症状が急に現れ、持続する
なら医療機関へ！



【原因】

- ・ **動脈硬化**
- ・ 血栓
- ・ 冠動脈の痙攣（けいれん）

【危険因子】

- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常症
- ・ 糖尿病
- ・ 肥満
- ・ 喫煙
- ・ 精神的ストレス
- ・ 遺伝
- など

【予防】

- ・ **食生活の改善**...肉・乳製品の摂取を控え、魚・野菜の摂取を増やす
腹八分目 塩分を控える
- ・ **禁煙**...たばこをやめると善玉(HDL)コレステロール値が改善→動脈硬化の進行を抑える
- ・ **運動**...ウォーキング、自転車、ラジオ体操、ストレッチなどがおすすめ
- ・ **ストレスを避ける**...精神的ストレスは高血圧の原因に
→ストレスをため込まないよう気分転換を図る 睡眠をとる

食事などの生活習慣を見直し、持病がある方はきちんと治療を受けましょう。

保健指導だよりのバックナンバーも参考にしてみてください！

★福山市医師会健診センターHP 保健指導→保健指導だより

<https://www.kenshin.fmed.jp>

