

虚血性心疾患を防ぐ

虚血性心疾患とは

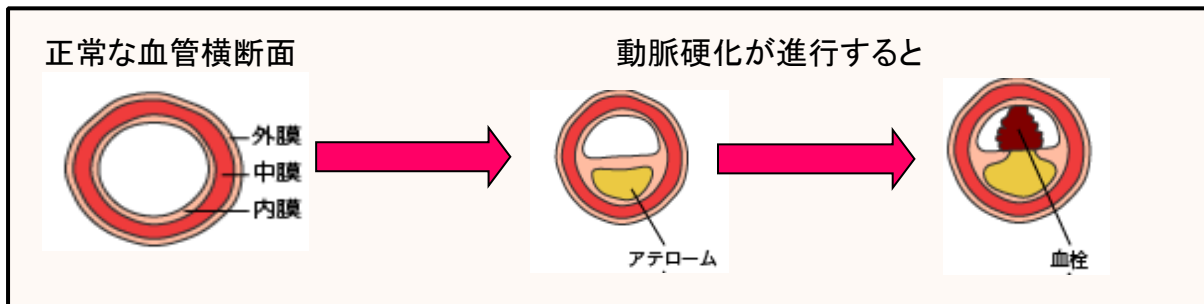
メタボリックシンドロームによって動脈硬化が進行することで、心臓に栄養を送る冠動脈の内腔が狭くなったり、詰まったりして起こる病気です。代表的なものに、狭心症、心筋梗塞があります。

狭心症 : 血管内腔が狭くなり、血流が悪くなった状態

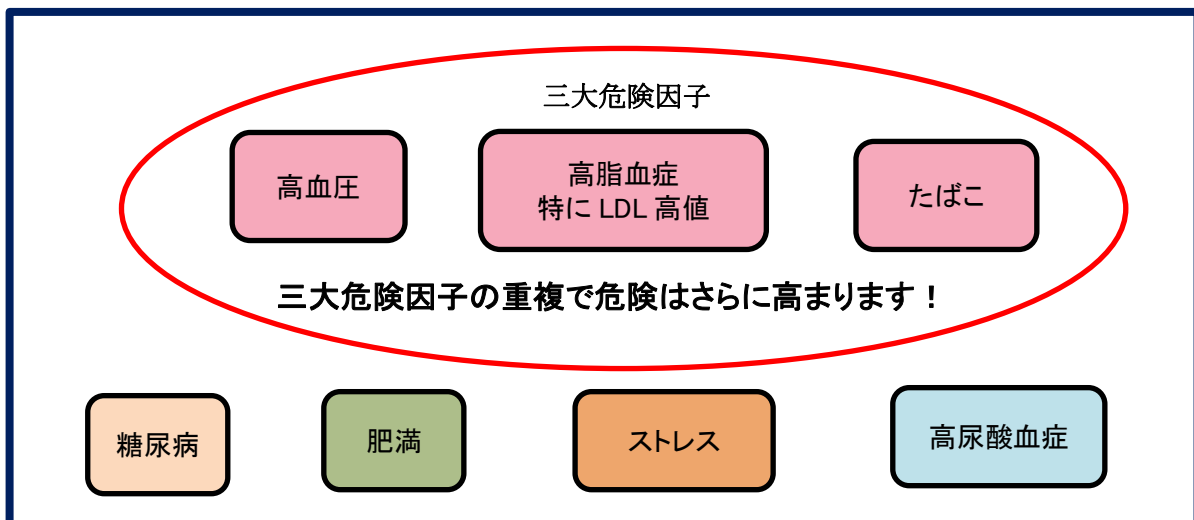
動悸、息切れの他、胸を圧迫されるような痛みの発作が繰り返し起こるが、激痛というほどではなく、数分以内におさまる。

心筋梗塞 : 血管に血液の塊(血栓)がつまり、流れなくなった状態

動悸、息切れの他、胸に激痛の発作、呼吸困難、激しい脈の乱れ、冷や汗、吐き気、顔面蒼白の症状を伴う。痛みは20分から数時間に及ぶことがある。



1. 危険因子



2. 治療

- 薬剤 冠動脈を拡張させる薬、動脈内で血液が固まるのを防ぐ薬、心臓への負担を抑える薬、狭心症の発作時に発作を抑える薬など、症状に合わせて処方。
- 手術 PTCA(経皮的冠動脈形成術)・冠動脈バイパス術

3. 生活習慣の改善で虚血性心疾患を予防！

●運動不足の解消

肥満の予防・解消、さらには血圧下げ、脂質異常を改善する効果があります。ウォーキングなど軽度な有酸素運動がお勧めです。

注意) 虚血性心疾患の疑いのある方は、医師にどのくらいの運動量なら良いか確認しましょう。



●食事の見直し

食塩の摂取量は男性 8g/日未満、女性 7g/日未満が目安です。血圧が高めの方は 6g/日未満を目標にします。

腹八分で肥満の予防・解消。尿酸値が高い場合は、プリン体の多い食品を控えましょう。



●禁煙

喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化や高血圧を進行させます。タバコの本数を減らしても効果はありません。

●脱水に注意

体内の水分量が減ると、血液中の赤血球濃度が高まり、粘度が上昇し、血栓ができやすくなります。入浴前後、起床時にコップ1杯の水分を補給しましょう。

●休養をとる

ストレスや過労も自律神経に影響を与え、血圧や血糖を上昇させます。飲み会、残業、深夜のインターネット閲覧はほどほどにして、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

●アルコールの飲みすぎは控える

とりすぎは中性脂肪、血圧を上昇させます。また、食欲増進作用もあるので、食事の摂りすぎにも注意しましょう。入浴前のアルコールは危険です。



●気温の変化に注意

冬場 10月～4月は、特に心筋梗塞の多い時期です。理由の一つは気温差による、血圧の急激な変動が誘発する心臓の機能低下です。心筋梗塞の重症型として突然死をまねくこともあります。

- ・冬場は脱衣所と浴室を暖かくしておく。
- ・湯の温度は 38～40 度と低めに設定。42～43 度は血圧が高くなり危険！
- ・入浴時間は短めに。
- ・高齢者や心臓病の人が入浴中は、家族が声をかけてチェック。
- ・収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧が 110mmHg 以上あるときには入浴を控える。
- ・寒い屋外に出るときには、手袋、マフラー、防寒着、帽子を着用し寒さを防ぐ対策をとる。