

# これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ 心臓病 ～

それまで健康だった人が、ある日突然命を落とす。そんな「突然死」の恐怖は、決して人ごとではありません。突然死は、予期しない急死のことで、発症から二十四時間以内の死亡と定義されています。原因は、心筋梗塞をはじめ、心筋症、弁膜症、心不全などの心臓病によるものが六割以上を占め、そのほとんどが心室で生じる致命的な不整脈に起因するといわれています。予知が難しいとされる突然死ですが、心臓の異常を早く発見し、適切な治療を受けることで、予防することが可能です。今回は心臓病について学んでいきましょう！

心臓病は日本人の3大死因の一つで、なかでも、狭心症や心筋梗塞などの「虚血性心疾患」の患者さんは年々増加しています。こうした疾患は、心臓に血液を送っている冠動脈の動脈硬化が原因で起こります。

狭心症は、動脈硬化によって冠動脈が狭くなり、心臓に十分な酸素が行き渡らなくなった状態で、胸痛などの症状が起こります。冠動脈が完全に詰まってしまうと、心筋梗塞となり、突然死する危険もあります。

狭心症は、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙といった動脈硬化を促進する危険因子があるほど、発症しやすくなるといわれていますが、不規則な生活習慣を改善することで、予防したり再発を防いだりすることができます。

!?

狭心症の発作は、精神的なことでも誘発されるため、ストレスや興奮は大敵です。また、性格や行動パターンにも大きく影響されることがわかっており、短気、攻撃的、落ち着きがない、いらいらしやすいといった「A型行動パターン」の人は、のんびり屋で落ち着いた「B型行動パターン」の人

に比べ、狭心症や心筋梗塞を起こす危険も圧倒的に高いといわれています。

狭心症は、過労で寝不足、食生活が不規則で飲酒の機会が多く、ストレスをため込み

やすい—そんな働き盛りの中高年男性に増えています。10やってきたことを6か7に減らして、「明日できることは今日しない」と気持ちに余裕を持つことも、“心臓の健康”のためには大切なのです。

あなたはどちらのタイプ？



注) 血液型とは関係ありません。

心臓病の人は、過度な運動やストレス、睡眠不足などによって、危険な不整脈が現れる場合もありますので、生活習慣に十分注意してください。

また、狭心症の発作を起こしたことがある人は、発作時に使用する舌下錠(ニトログリセリンなど)やスプレーを常に携帯してください。また、内服薬を処方されている人は、薬を飲み忘れないことが大切です。狭心症の薬は長期間服用することもあります。たった一度の飲み忘れが命にかかわる場合もあります。医師の指示に従い、きちんと服用してください。

狭心症を防ぐための生活とは？

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂肪分を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに病院へ
- 8 定期的に健康診断を受ける

