

健康だより

＜心筋梗塞予防＞

＜8月10日は健康ハートの日＞

日本における死亡原因第2位の心臓病。

その過半数を心筋梗塞や重度の狭心症が占めています。

日本心臓財団と厚生労働省は、8月10日を語呂合わせで、健康ハートの日と制定し(1985年)夏の間に心と体をチェックし、心臓病の多発する冬に備える日としました。

心筋梗塞や狭心症のリスクになっているのが、メタボリックシンドロームで、動脈硬化を促進するため予防対策が進められています(特定健診)

生活習慣病のある人(肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症・歯周病等)は、日ごろから心臓のチェックをしておくことが大切です。

心筋梗塞

心臓は筋肉(心筋)で出来、ポンプの作用で全身に血液を送り出しています。心臓の筋肉に酸素と栄養を運ぶために、心臓を取り巻いているのが「冠動脈」。その冠動脈の内側が動脈硬化などによって狭くなり、血液が十分に流れなくなると、心筋が酸欠状態を起こし、特に血管が完全にふさがってしまうとその部分の心筋が壊死し、激しい心臓発作を起こします。

これが心筋梗塞です。

急性心筋梗塞は約30%の人が死亡！

冬の朝や、起床後1時間以内に多いようです。

男性50才以上、女性で60才以上に多い病気でしたが、最近では30～40才代に増加しています。

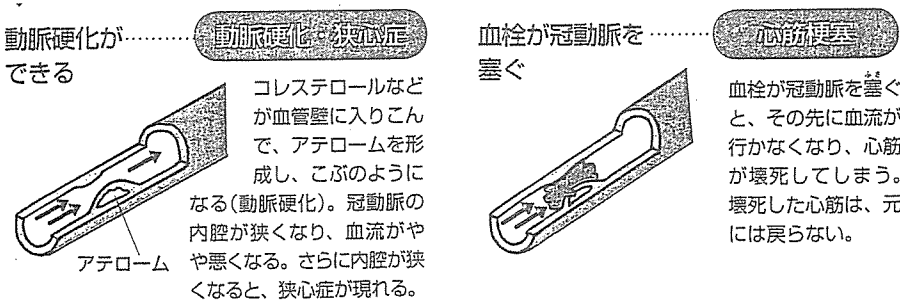
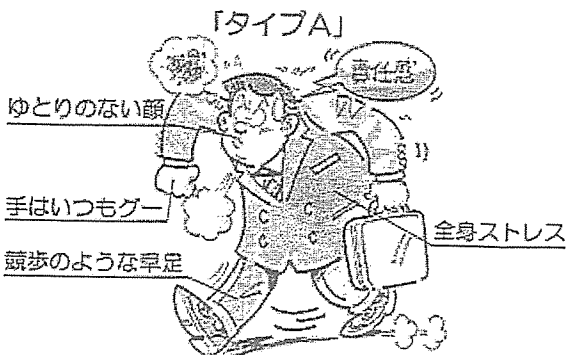
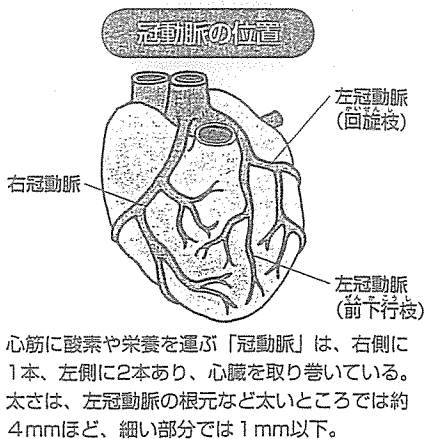
＜症状＞

「胸が締め付けられる痛み」「突然の冷や汗」呼吸困難や嘔吐などの症状を伴い意識を失ってしまうこともあります。胸だけでなく、肩、首、胃、歯などに痛みが現れることもあります。

発作は狭心症と違って30分以上も続きます。

＜原因＞

血管壁にコレステロールなどがたまって出来た動脈硬化が冠動脈におきたもので、脂質異常、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、タイプA性格、家族歴、高齢、高尿酸症などの危険因子が作用し少しずつ進行していきます。



きょうの健康 | 2008.1

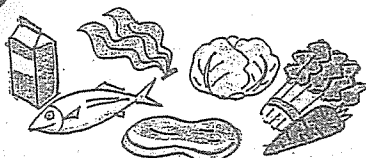
心臓病を予防する

健康ハート

10か条

(日本心臓財団提唱)

1 食品は栄養のバランスを考えて



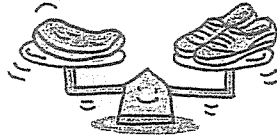
2 脂肪の摂取は植物性を中心に



3 食塩は調理の工夫で無理なく減塩



4 食事の量は運動量とのバランスで。甘い物には要注意



5 お酒の量は自分のペースで。ほどほどに



6 たばこは吸わない。頑固に禁煙



7 努めて歩き、適度な運動



8 ストレスは工夫をこらして上手に発散



9 定期検診を忘れずに



10 血圧とコレステロールを正常に



ハート10か条は、心臓病だけでなく他の様々な生活習慣病を防ぐことにも役立ちます

☆トランス脂肪酸..

マーガリンやショートニング(菓子やパン)に含まれる悪玉コレステロールを増やして動脈硬化や心筋梗塞の危険性が高くなるため、外国では規制されています(日本でも見直し検討中)

☆ 青背の魚...

サバ、イワシ、アジ、サンマなどの青背の魚には動脈硬化を予防するEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)と言った脂肪酸が多く含まれています。積極的にとりましょう。



知っておきたい 糖尿病のある人は自覚症状が現れないことも 心筋梗塞の一部には、痛みが現れないものもあります。このような心筋梗塞を「無痛性心筋梗塞」といいます。無痛性心筋梗塞は、糖尿病の患者さんにみられることが多く、痛みを感じないままに心臓病により死んでいることがその背景にあるとされています。特に神経障害のある糖尿病の患者さんでは、軽い息切れを感じるような症状がなくても、すでに心筋梗塞が起こっている可能性もあります。そのため、糖尿病の患者さんは、定期的に心電図検査などを受けて、ふだんから心臓の状態をチェックしておく必要があります。

DHA、EPAの主な働き

- ①血栓を溶かす
- ②血液中の中性脂肪を減らす
- ③善玉コレステロールを増やす
- ④悪玉コレステロールを減らす
- ⑤血小板が固まるのを抑制する