



RAKUWA
lecture of health

第78回 らくわ健康教室

2011年12月1日



恐れるな、心筋梗塞！

洛和会丸太町病院 心臓内科 医員 おやまだ なおみ 小山田 尚史



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

恐れるな、心筋梗塞!

心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患とは?

【虚血性心疾患】

心臓に酸素や栄養を送っている冠動脈血管の内腔が細くなるため、血液の流れが悪くなる病気です。

●狭心症

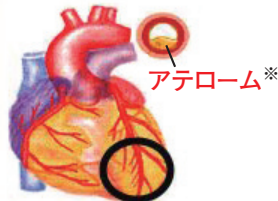
血液は流れているが、足りない状態で、主に運動時に胸痛が起こります。

●心筋梗塞

血管が完全に詰まってしまい、その結果、心臓の筋肉の一部が死んでしまいます。

虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)とは?

●狭心症の血管内腔



●心筋梗塞の血管内腔



※アテロームとは、皮膚内などにできる角質や脂の塊が充満した袋

日本における心筋梗塞の現状

急性心筋梗塞の発症者数は、治療技術の進

歩などで、減少傾向にあります。年間15万人いるといわれます。

男性の発症が多く、特に早朝に発症するケースが多いです。

発症平均年齢は、男性で63歳、女性が72歳と、女性の方が高いのが特徴です。

心筋梗塞の死亡率は、30%と高く、発症1時間以内の超急性期死が問題となっています。

日本における心筋梗塞の現状(疫学)

【急性心筋梗塞死亡時期(平成17年)】

●発症からの死亡時期

発症 1時間以内 42%	発症 1~24時間 38%	24時間 以降 20%
--------------------	---------------------	-------------------

●急性心筋梗塞による死因

不整脈 47%	心不全 42%	その他 (心破裂等) 11%
------------	------------	----------------------

●急性心筋梗塞予後

発症後1年

93%

発症後5年

82%



急性心筋梗塞の原因

心筋梗塞は、動脈硬化が存在している部位に発生し、血栓による閉塞が主な原因です。また、発症率は、血圧と血中コレステロール濃度に比例して増加します。

急性心筋梗塞の危険因子として、

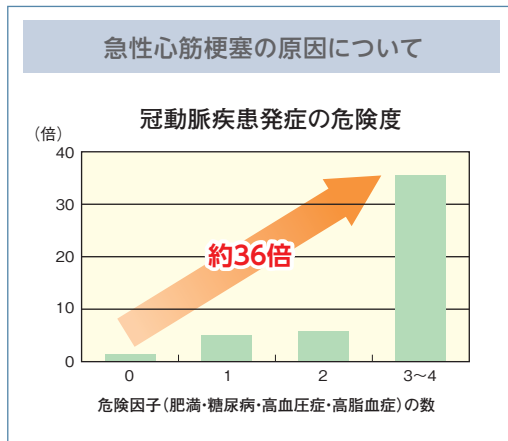
- 年齢
- 男性
- 喫煙
- 糖尿病



- 高血圧
 - 高コレステロール血症
 - 肥満
 - 家族歴
- などがあります。

これらの危険因子を複数もつと、心筋梗塞の危険は加速度的に増加します。

糖尿病も、コントロールが不良であると発症率は上がり、糖尿病初期（境界型糖尿病）から発症率は高くなります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65: 11, 2001

診断と治療について

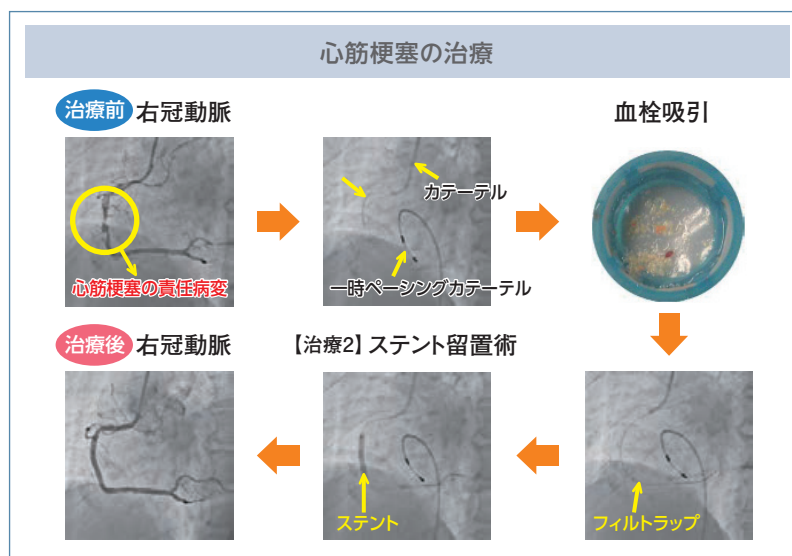
心筋梗塞の自覚症状は、

- 突然の前胸部全体の痛み（鈍痛）や圧迫感
- 左頸、歯、肩、上肢に放散する鈍痛
- みぞおちの鈍痛
- 油汗
- 呼吸困難

など多様です。

上記の症状は一過性（短い間に起こり、すぐに消える）である場合もありますので、その時点で、病院を受診するのが望ましいです。自覚症状が30分以上持続する場合は、急性心筋梗塞の可能性が高いので、すぐに受診してください！

治療目標は、血栓吸引とステント治療により、血管の閉塞部位を迅速に開通させることです。



心筋梗塞の発症予防について (一次予防)

肝心なのは危険因子を減らし、なくすことです。

- 禁煙
- 運動

週3~4回、1日30分以上の有酸素運動。

早歩きや自転車、スイミングなどが良いでしょう。

- 食事管理

塩分を控え、食物繊維を摂取しましょう。わかめやこんぶ、根菜などを取りましょう。日本古来の食事内容が最も動脈硬化抑制に効果があります。

- 体重、血圧の管理
- 高脂血症や糖尿病を管理するなど。

2回目の発症を予防する方法 (二次予防)

心筋梗塞発症患者は、再発率が非発症者の4~6倍も高くなります。

一時予防の方法をより厳格に実行し、血圧、高脂血症、糖尿病の管理も厳格に行ってください。

心筋梗塞の二次予防

【二次予防(2回目の心筋梗塞を予防)に効果のあるもの】

- ① 禁煙
- ② 運動習慣
週3~4回 1日30分以上の有酸素運動
- ③ 食事管理
塩分制限 (6g/日以下)
食物繊維の摂取
- ④ 体重管理
BMI (体重÷身長×身長)<25
- ⑤ 血圧管理
中年~130/85mmHg未満
75歳以上の高齢者~140/90mmHg未満
- ⑥ 高脂血症
総コレステロール値<200mg/dl
HDLコレステロール(善玉)>40mg/dl
LDLコレステロール(悪玉)<100mg/dl
- ⑦ 糖尿病管理
HbA1c<6.5%
- ⑧ 内服薬
抗血小板薬
冠動脈血管拡張薬 など
- ⑨ 血管形成術
ステント治療
バイパス手術 など

