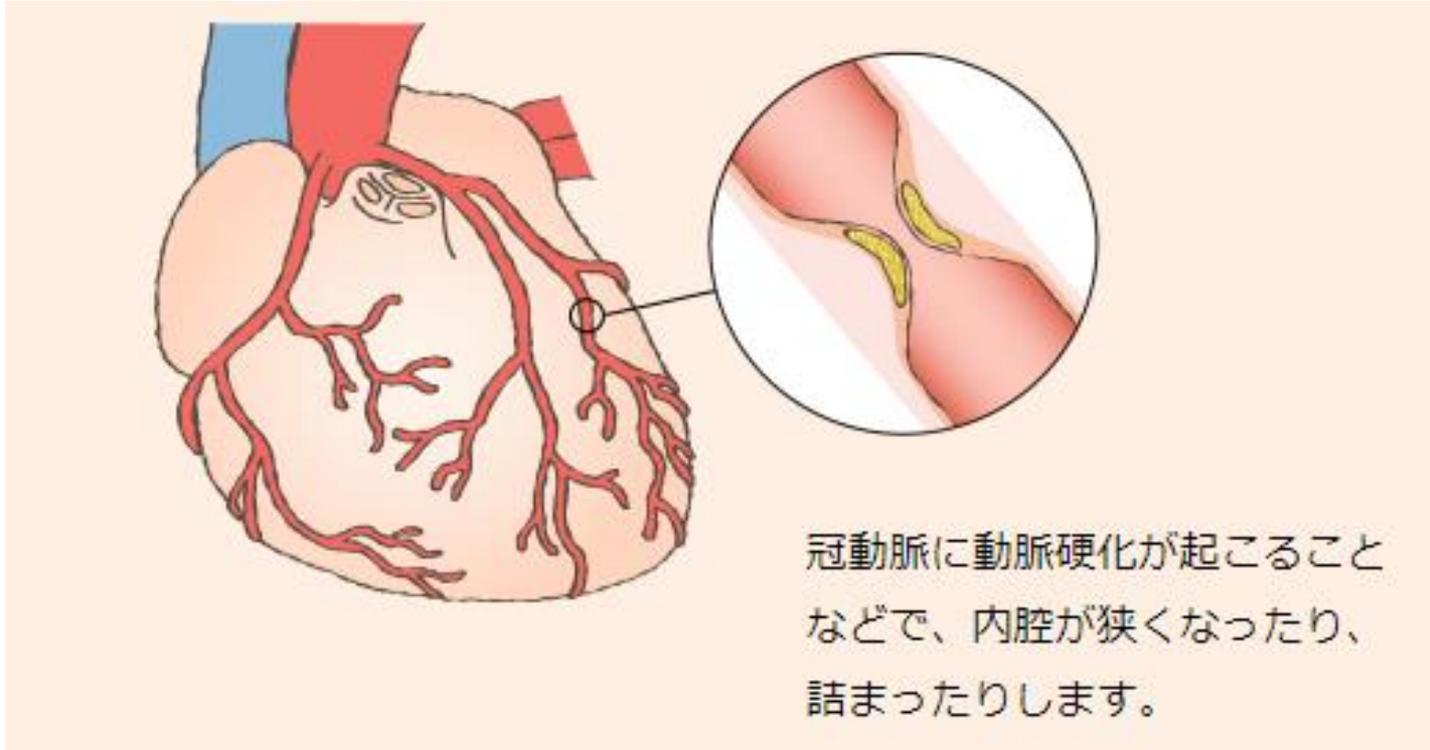


心筋梗塞について

山陰労災病院 循環器内科

網崎良佑

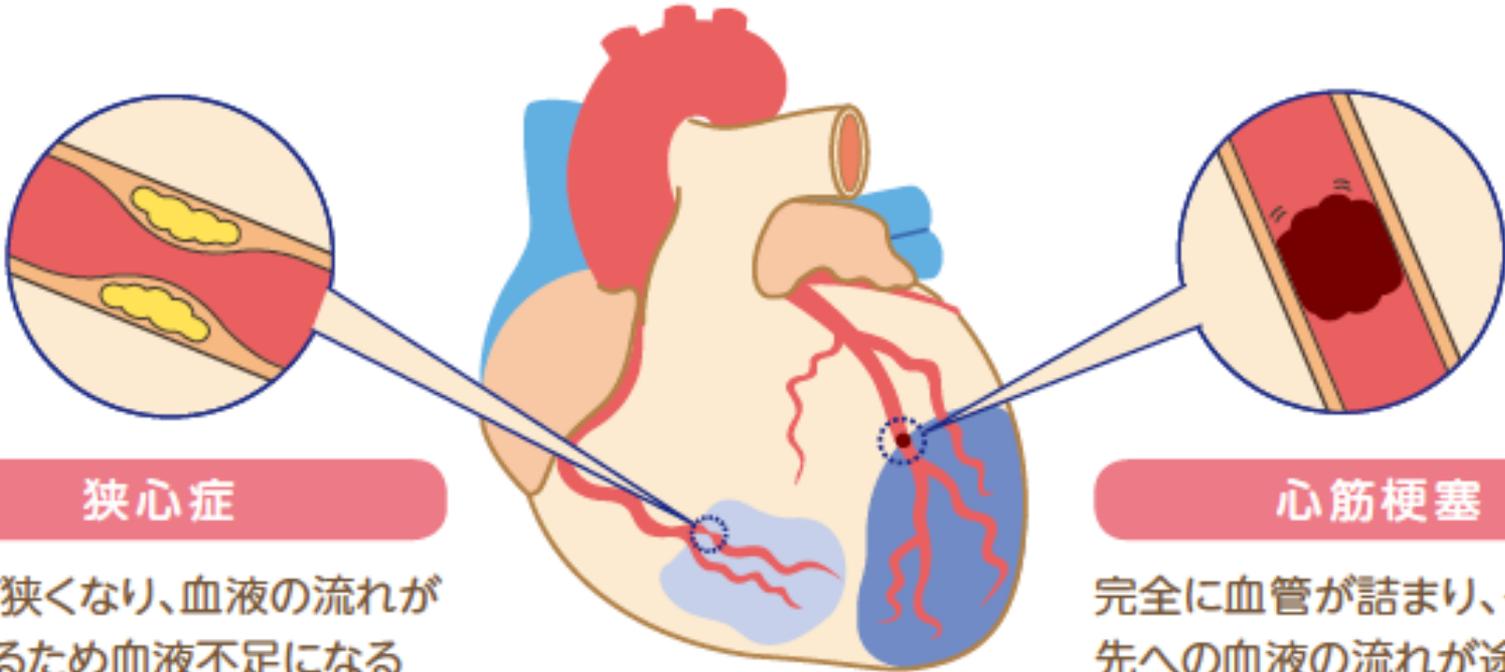
急性心筋梗塞とは



出典: 心筋梗塞.com

心臓を栄養する血管(**冠動脈**)が突然詰まり、心臓の筋肉の細胞が死んでしまう。

急性心筋梗塞と狭心症のちがい



狭心症

血管が狭くなり、血液の流れが悪くなるため血液不足になる

一次的に血液が足りなくなり胸が痛くなるがしばらくするとよくなる。

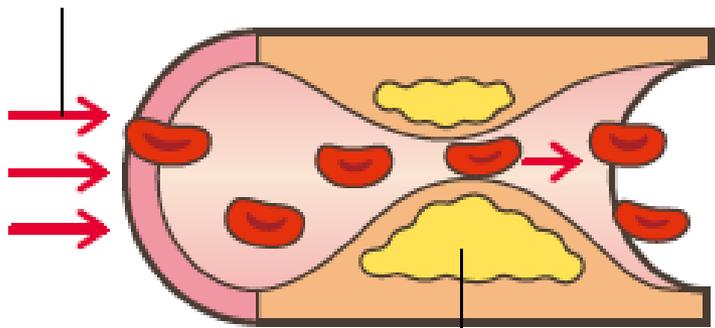
心筋梗塞

完全に血管が詰まり、そこから先への血液の流れが途絶える

心臓の筋肉の細胞が死んでしまいよくなるらない。

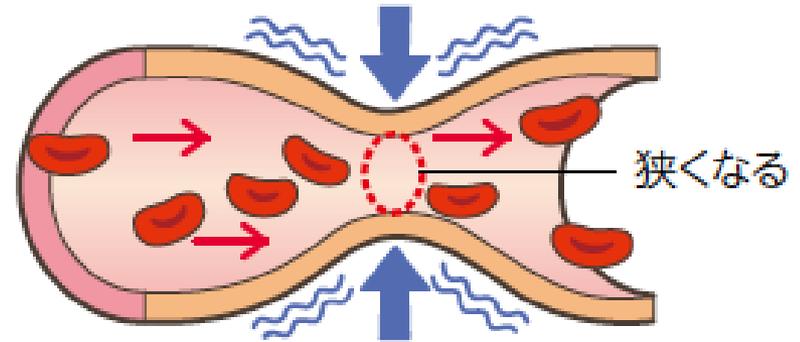
その他の狭心症

血液の流れ



余分なコレステロールがたまる

動脈硬化が原因

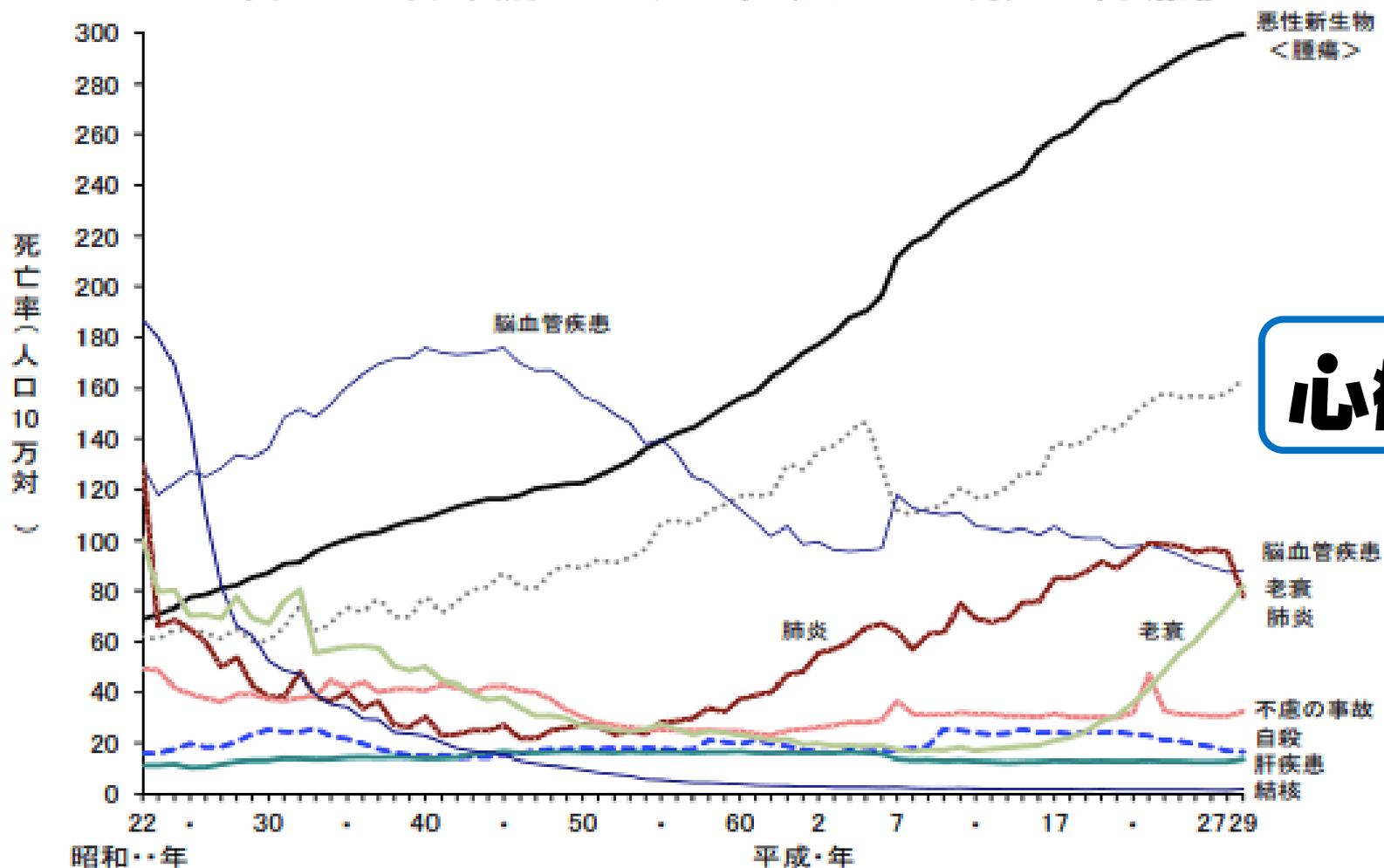


冠状動脈のけいれんが原因

動脈硬化だけではなく血管のけいれんにより起こる狭心症もある。

心疾患による死亡は年々増加している。

図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移

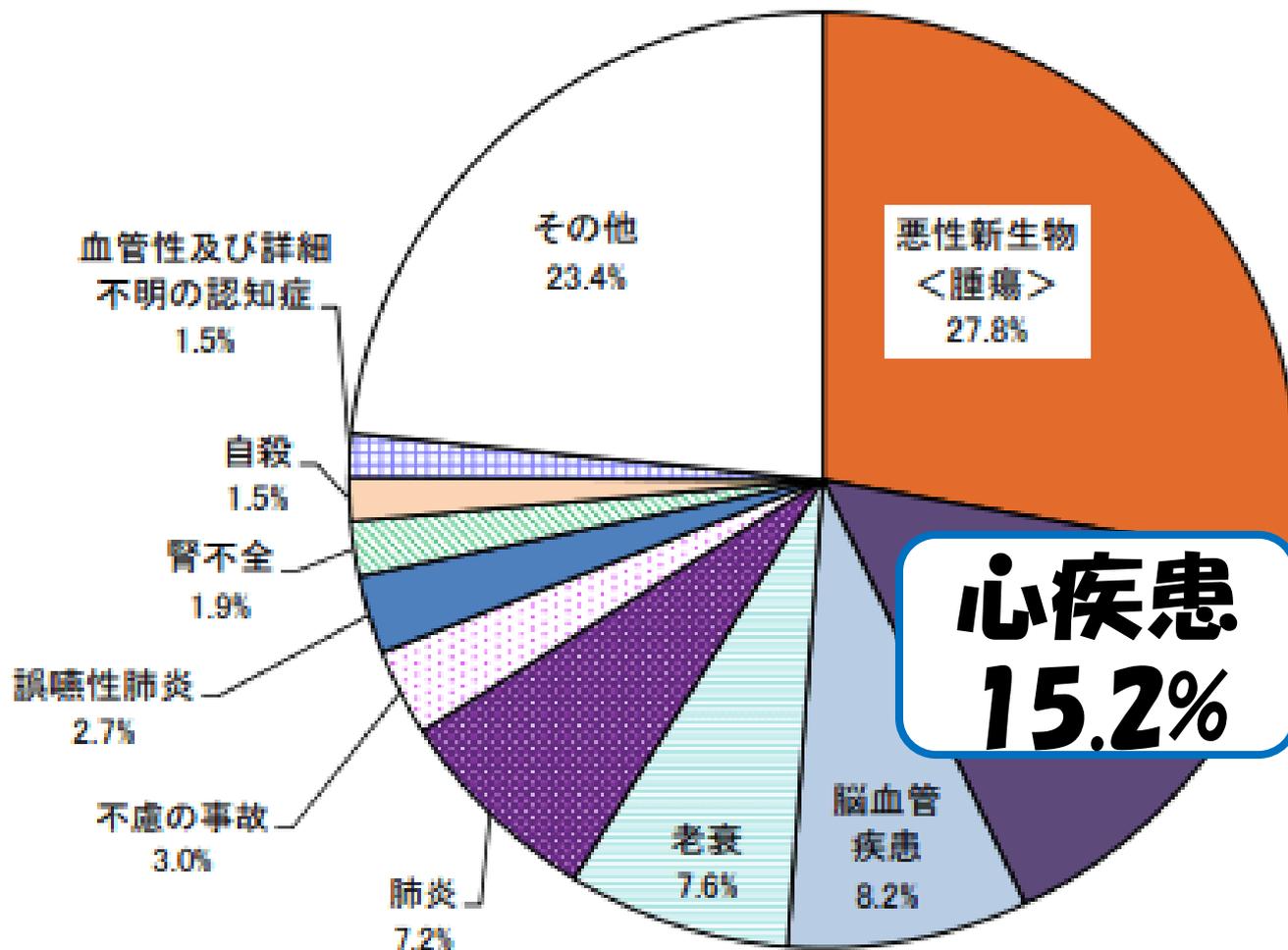


心疾患

出典：厚生労働省「2017年 人口動態統計月報年計の概況」

日本人の死因の第2位が心臓の病気である。

図5 主な死因別死亡数の割合（平成29年）



出典：厚生労働省「2017年 人口動態統計月報年計の概要」

**急性心筋梗塞がいつ発症するのか
現在の医学では予測不可能**



急性心筋梗塞の症状とは

- ・胸痛(胸部不快感・絞扼感)・・・81%
- ・呼吸困難・・・6%
- ・意識障害・・・4%

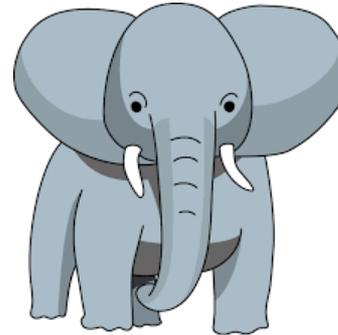
★危険な胸痛

安静でも20分以上持続する胸痛
数日以内にも同様の胸痛が出現し、
その頻度や程度が増加傾向にある胸痛

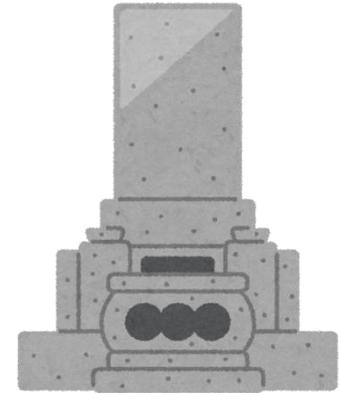
胸が痛い・・・



象に乗られたような



墓石がのしかかったような



- ★突然発症の強い痛み
- ★手のひらサイズ
- ★放散痛(上腕・肩・頸部・あご)
- ★心窩部痛・下痢→急性胃腸炎と鑑別

消化器内科・整形外科・歯科で誤診されやすい

心筋梗塞は突然死の主たる原因

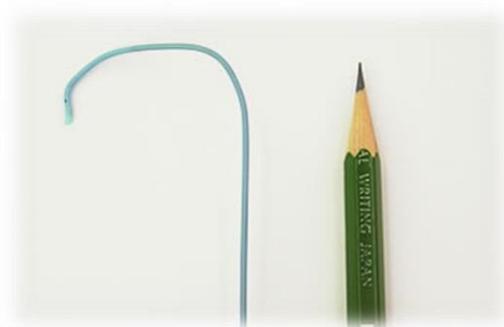


発症したら約25-30%の人が亡くなる

心臓カテーテル検査・治療



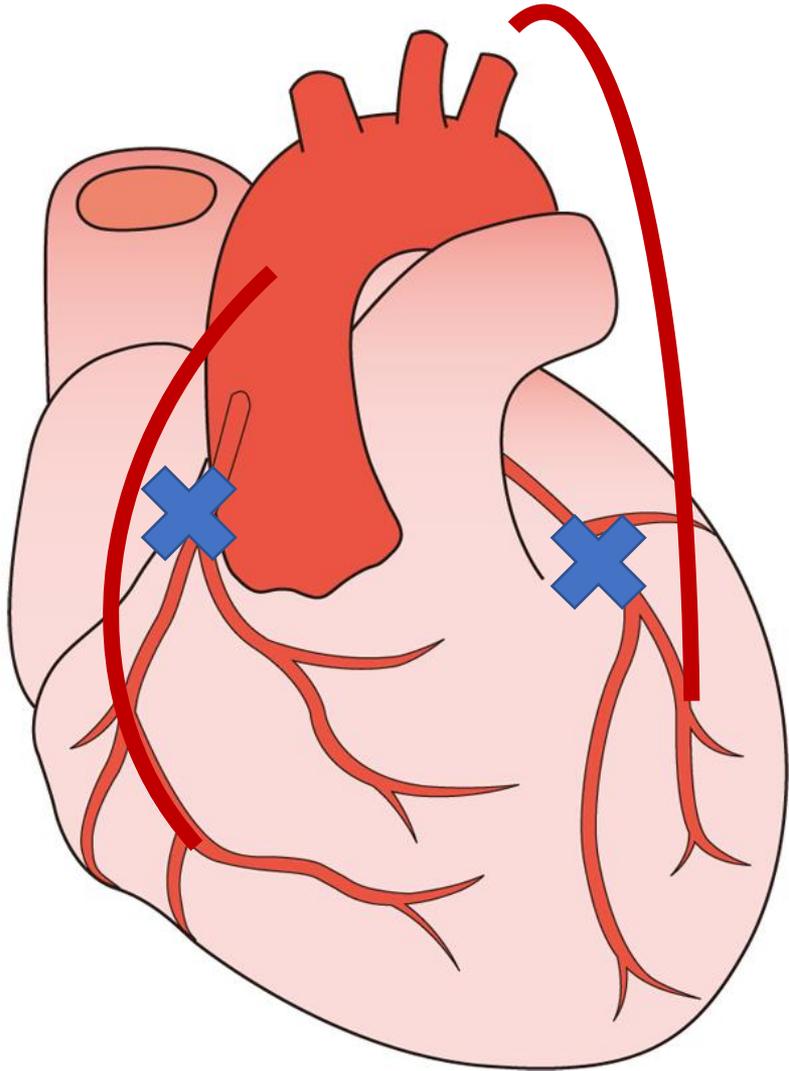
カテーテル
合成樹脂でできた特殊な細い管)



直径約2mm(6Fr.)

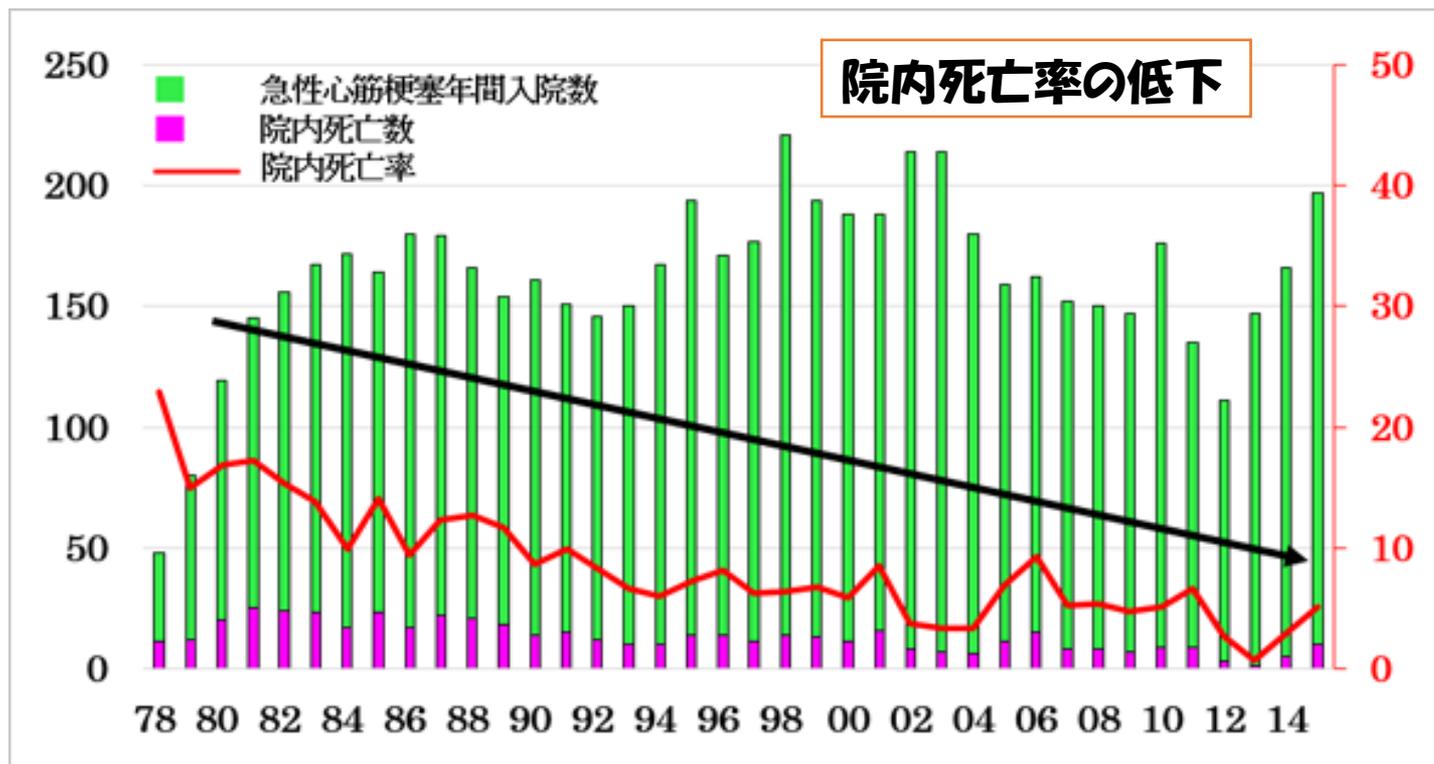
**1977年最初の1例・1981年日本で開始
当院では現在年間約800例(PCI 220例)**

冠動脈バイパス手術



- 胸を切って行う開胸手術。
- 複数の血管や重要な部位に狭いところがある場合に行う。
- 胸や手や足などの血管を使って心臓の血管につなげることで血流を供給する。

心臓カテーテル治療により病院で治療を受けた方の死亡率は減ってきている



国立循環器病研究センター

心筋梗塞を起こしたらできるだけすぐに病院へ

急性心筋梗塞初期対応のコツ

- ・発症後とにかく早く心臓カテーテル検査ができる病院に救急搬送する
- ・致死性不整脈(全体の14%に発生)
急変しやすいので少しでも疑ったら救急車で搬送する(自家用車はダメ)
- ・治療・診断をかねて硝酸薬(ニトロ)を使用する

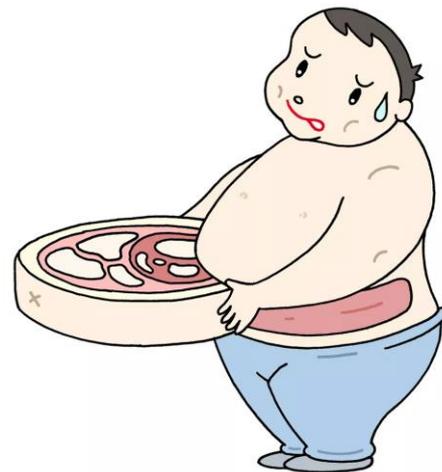
心筋梗塞患者の特徴

心筋梗塞発症の危険因子

- **男性が多い(男:女=3:1)**
- **喫煙**
- **高血圧**
- **糖尿病: 症状が出にくいので注意**
- **脂質異常症(高コレステロール血症)**
- **家族に心筋梗塞を起こした人がいる**
- **肥満(BMI25以上)**

一度心筋梗塞を起こした人は
もう一度起こしやすい…(泣)

肥満の方は複数の危険因子を持っています

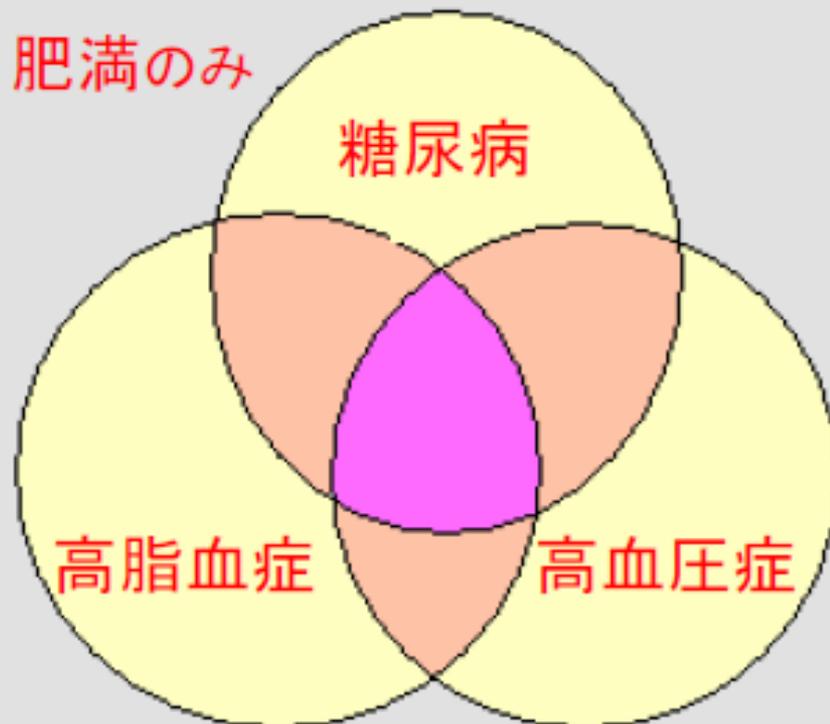


肥満のみ
約20%

いずれか1疾患有病
約47%

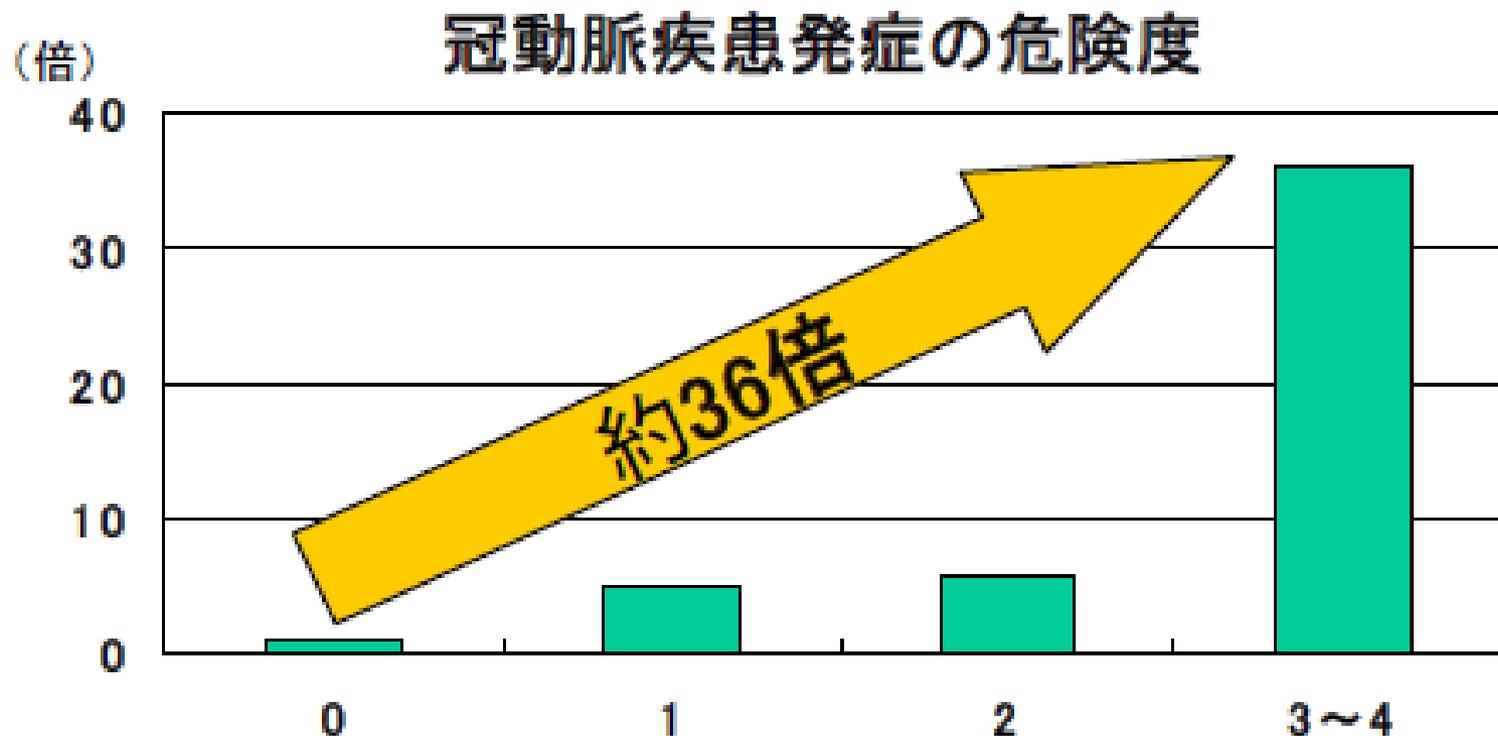
いずれか2疾患有病
約28%

3疾患すべて有病
約 5%



(H14糖尿病実態調査を再集計)

危険因子が複数あると心筋梗塞発症の危険が増加します。

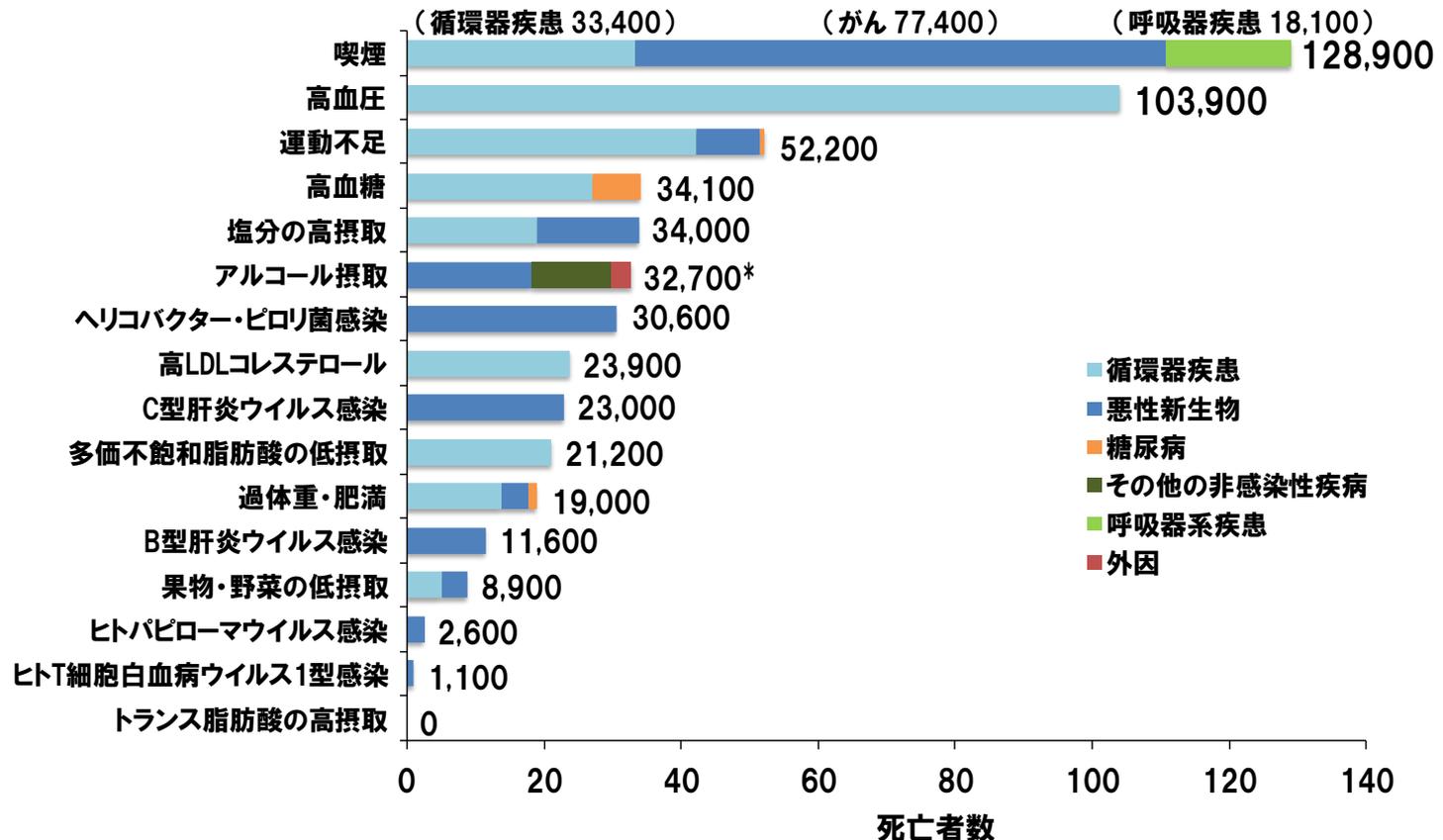


危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症)の数

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

年間にたばこで12万人、高血圧で10万人、運動不足で5万人、高血糖で3万人がなくなっている。

図2. わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計 (2007年)

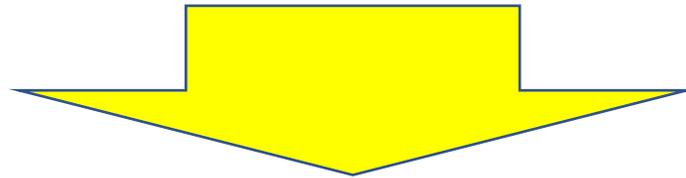
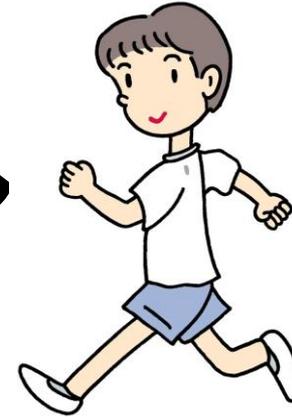


* アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

心筋梗塞発症予防には生活習慣の改善が重要。



- ・食生活の見直し
- ・運動
- ・禁煙



- ・内臓脂肪を減らし肥満を治す
- ・高血圧、脂質異常、糖尿病の改善

目標体重

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

*** BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))²**

例えば、身長170cmの人は体重72kg未満

食生活の見直し

野菜多め、バランスの取れた食事



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

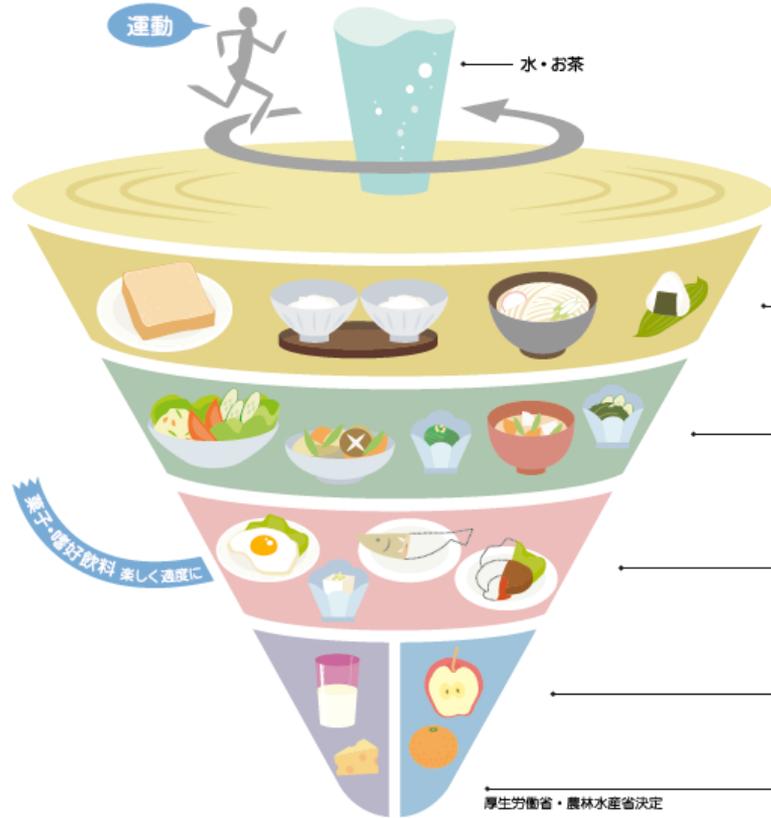
野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

出典：健康寿命をのぼそう！ Smart Life Project

間食を控える

甘いもの、塩辛い物、脂を控える

食生活の見直し



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スッパティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの炒め物 = 肉たくあん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きめこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろのヒレの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

出典:厚生労働省 食事バランスガイド

塩：取りすぎで高血圧や心疾患のリスクが上昇します。

食塩摂取量の目標

男性 **8g未満**

女性 **7g未満**

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

**高血圧の予防のためには
6g以下推奨**



**調味料を減らす。
漬物を減らす**

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

野菜

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

野菜100gの目安



トマト 中1個



大根(根) 中1/8本



レタス 中1/2個



きゅうり 1本



ブロッコリー 1/2株



にんじん 中1/2本



小松菜 中2株



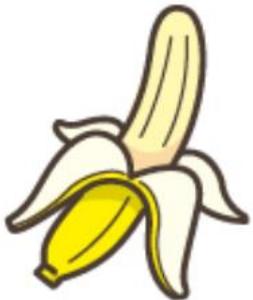
ごぼう 1/2本

※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。

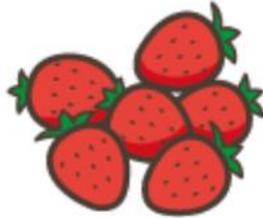
出典:健康寿命をのぼそう! Smart Life Project

果物：糖が多いので取りすぎないように

1日分の果物の目安（約100g）



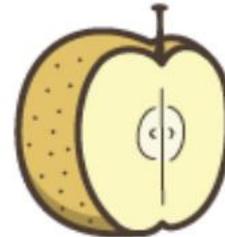
バナナ1本



いちご6粒



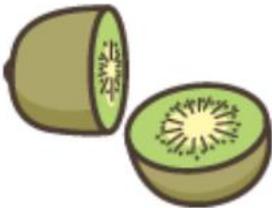
グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



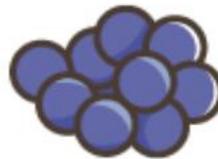
みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



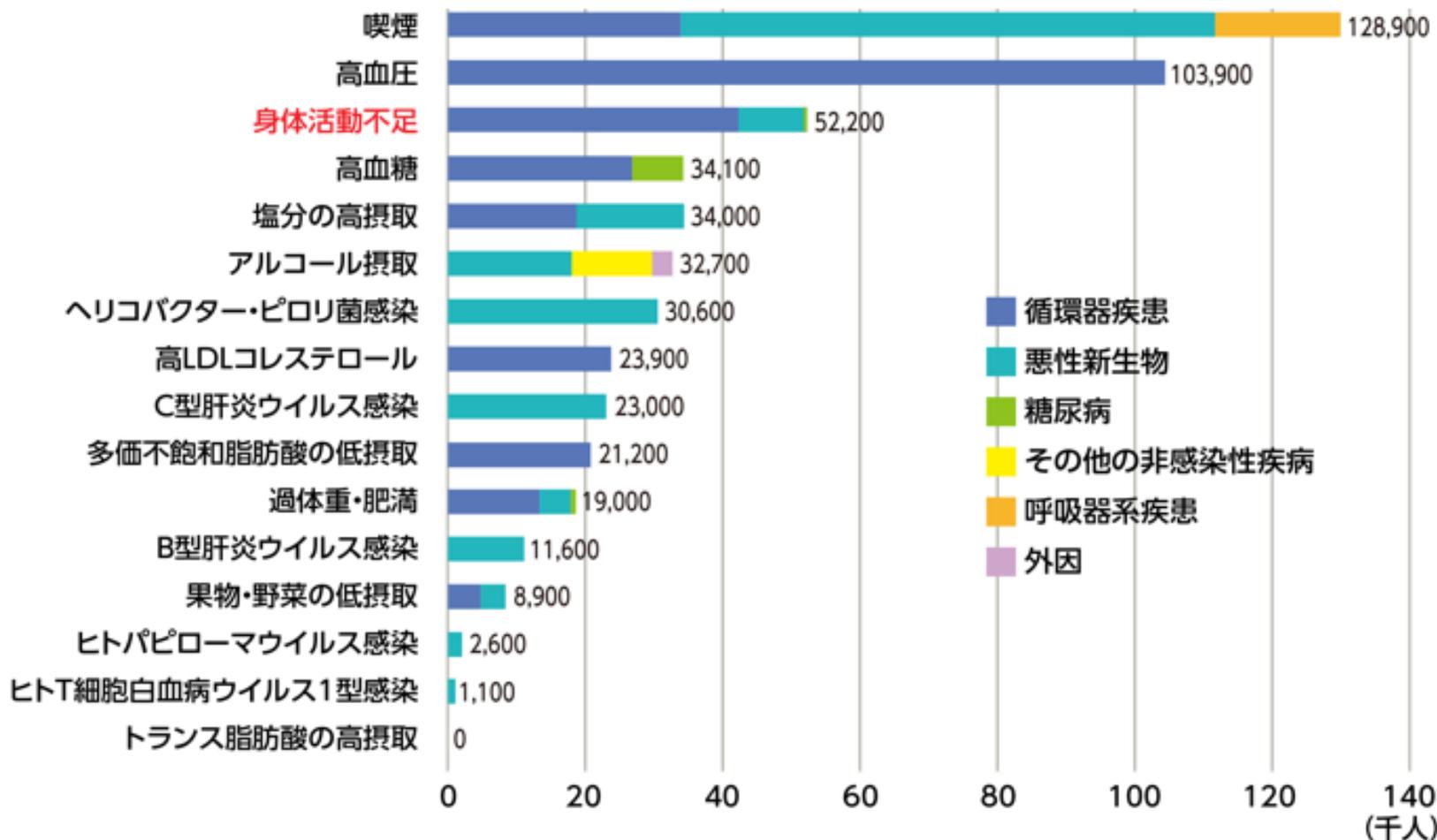
ぶどう1/2房



かき1個

※エネルギー量：約50kcal（バナナは約100kcal）

運動不足が原因で年間52500人が亡くなっている。



運動目標

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方から体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日アクティブに暮らすために

ココカラ+10分 アラス・テン

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド ー健康づくりのための身体活動指針ー
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

ー健康づくりのための身体活動指針ー



アラス・テン+10分で健康寿命^{*1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

^{*1}「健康寿命」とは？
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

^{*2}ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

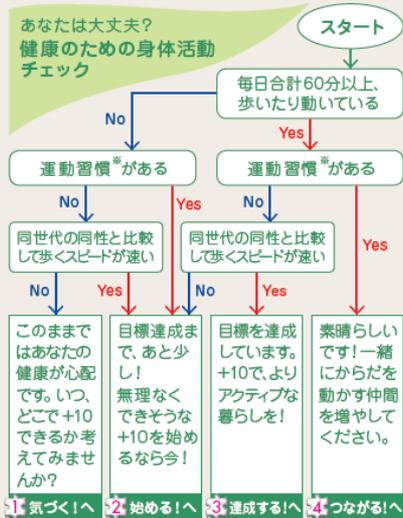


10分の運動を増やす。

目標 65歳未満: 毎日60分の歩行 + 毎週60分の運動 65歳以上: 毎日40分の活動、歩行・体操

プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

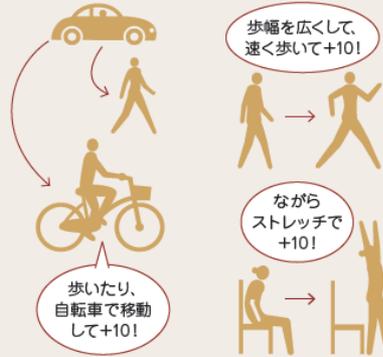
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?



2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳

運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です



じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

65歳以上



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



タバコの害

- タバコが原因で世界で4分に1人が死亡している
- タバコを吸い始めると寿命が10年縮む
- タバコを1本吸うと14.4分寿命が縮む

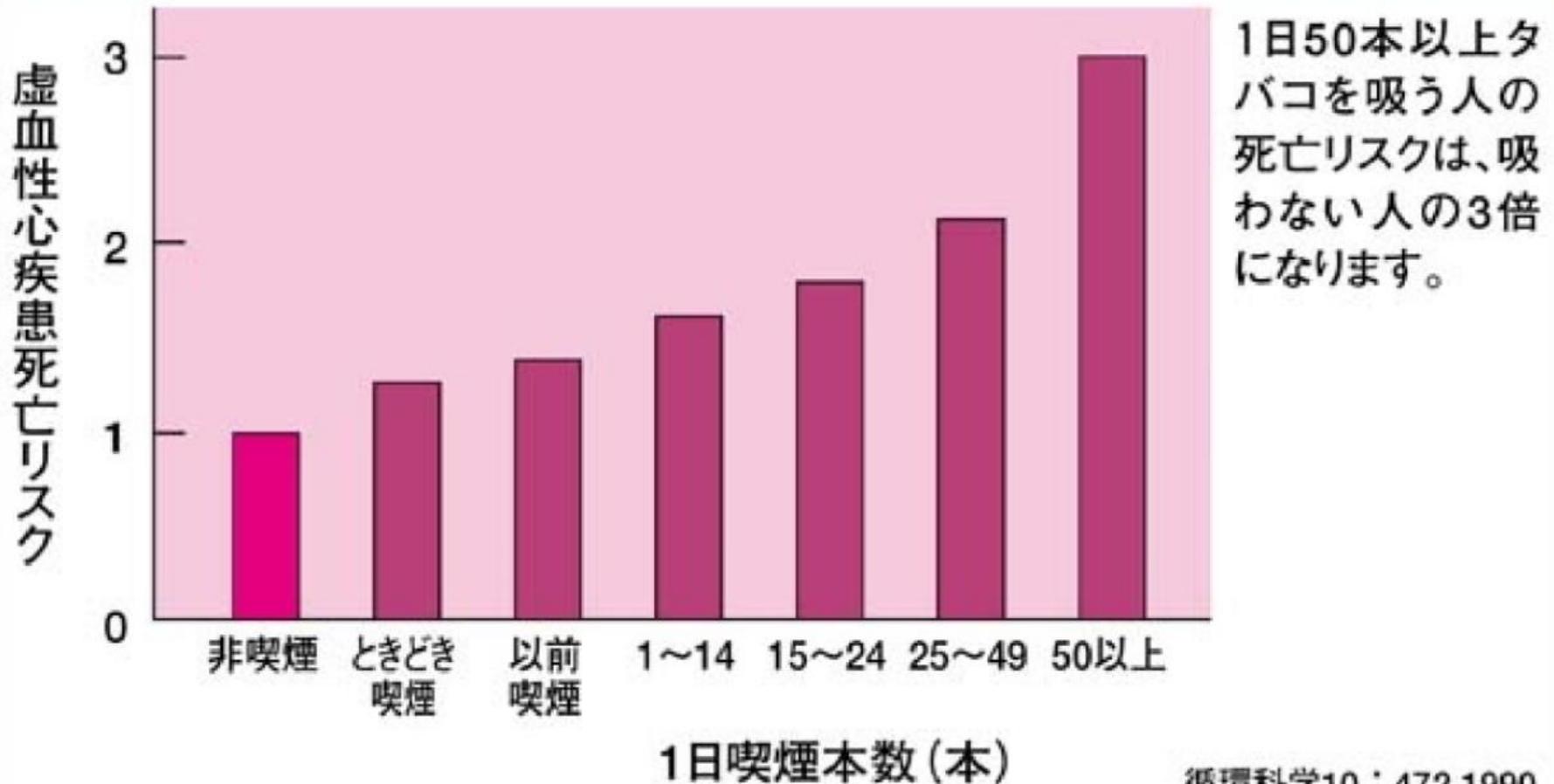


健康のために加熱式タバコにしたよ



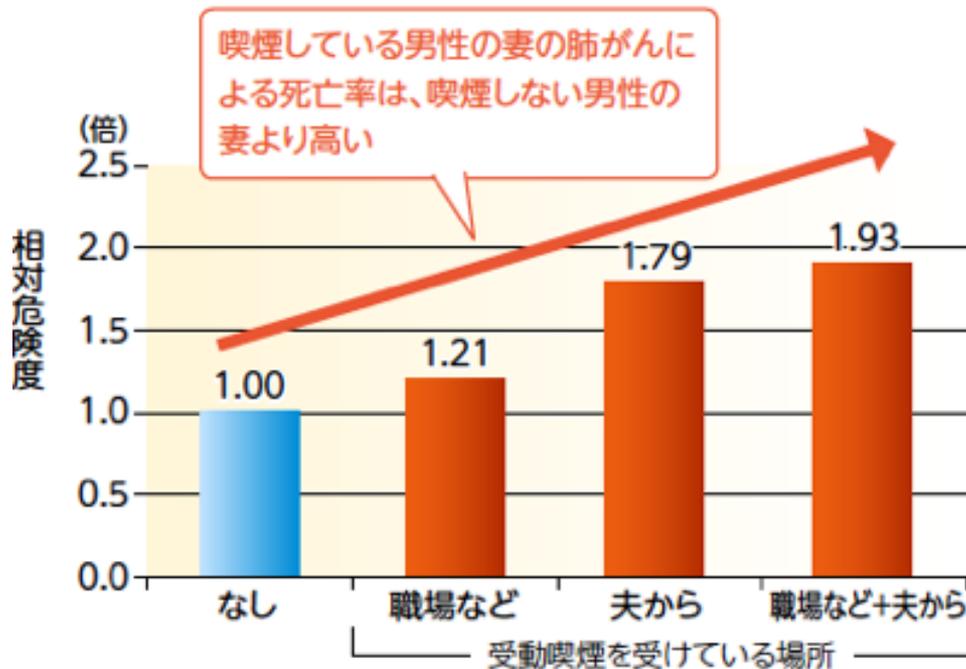
禁煙：肺だけではない 心筋梗塞死亡リスク上昇

喫煙量が増えると死亡の危険性が高まります



受動喫煙

- 一次喫煙・・・タバコを直接吸う
- 二次喫煙・・・他人の煙を吸う
- 三次喫煙・・・壁や洋服に染み付いたタバコのにおいから有害物質を吸い込む



内閣府「政府インターネットテレビ「たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと」

まとめ

・治療

- ・突然の激しい胸痛は心筋梗塞の疑い。
- ・救急車で早めの受診を。

・予防

- ・高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療。
- ・肥満の改善、食事の見直し、運動、禁煙。