

心臓病のABC

柏市では、がんに次いで心臓病が
死因の第2位となっています。
(令和4年度)

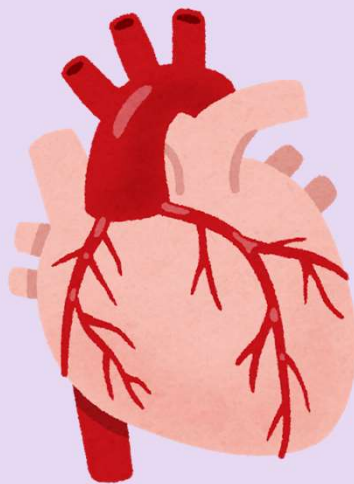
A 心臓病の種類(一部)

「胸の激痛」 狭心症・心筋梗塞

血管が固く細くなる**動脈硬化**という状態が進行すると、心臓を動かす筋肉(**心筋**)へ向かって酸素や栄養を送り届けている血管(**冠動脈**)の血流も悪くなり、**胸に激しい痛みが生じます(狭心症)**。

さらに動脈硬化が進行すると、冠動脈が完全に詰まって、心筋に血液が行かなくなります(**心筋梗塞**)。心筋に血液が行かないと、酸素や栄養が行き届かないため、その心筋の組織は**壊死**してしまいます。また、その範囲が広がっていくと**命にかかわります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)



「苦しい、動けない…」 心不全

上記のような、心筋へ血液が行き届かないことや、高血圧や動脈硬化などで心臓に長期的に負担がかかることが原因で、**心臓の力が弱まる状態**のことを心不全と呼びます。

心不全の状態では、ちょっとした動作でも**動悸**や**息切れ**がする、**疲れやすくなる**、**咳・痰**が止まらない、**むくみ**が出るなどの症状が見られ、**重症になると安静にしているだけでも胸痛が見られるようになります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)

B 心臓病の原因

動脈硬化

生活習慣病

糖尿病

脂質異常症

高血圧

柏市で働く人では、**高血圧予備群が多いこと**がわかっています。

この高血圧をはじめとした生活習慣病を放置すると、全身の血管が傷つき、硬く細くなってしまう動脈硬化のリスクが高まります。

C 心臓病の予防

※ **寒い季節は心筋梗塞のリスクが上がります**



- ・ **脱衣所、浴室を温かく**しておく
- ・ 風呂の温度は**38~40℃**
(熱い湯は血圧を上げます)
- ・ **入浴時間は短め**に

※ 血圧が**180/110mmHg以上**の場合は入浴を控えましょう



- ・ **入浴前後**に水分補給
- ・ **起床時**に水分補給
- ※ 入浴前にお酒は飲まない

出典:国立循環器病研究センター 冬の心筋梗塞を防ぐための10箇条