

## 虚血性心疾患について



皆さんがよく聞かれる「心筋梗塞」や「狭心症」をまとめて「虚血性心疾患」といいます。「虚血」とは「血がない状態」を意味します。つまり、心臓に十分血が行きわたっていない状態が「虚血性心疾患」です。喫煙やLDL コレステロールの高値、高血圧、メタボリック シンドロームなどにより、心臓の血管の動脈硬化が進行すると、虚血性心疾患を引き起こしやすくなります。

### 虚血（血がない）状態になった心臓は・・・

#### ● 心筋に血液や酸素がいきわたらなくなる。

胸が苦しくなって痛みや絞めつけられるような症状が出ます。症状は軽いものから激しいものまで色々ですが、どことはいえない広い範囲に症状を感じるのが特徴です。

#### ● 全身に血液を送るポンプの機能にも影響が。

虚血の状態が長く続くと、心臓を収縮させる心筋の動きが悪くなるので、心臓のポンプ機能にも影響が出てきて、息苦しくなるなど「心不全」の症状が現れてきます。

#### ● 重症になると血圧が下がり、危険な不整脈が出ることも

重症になると、血圧が下がってショック状態となり、全身が虚血状態になってしまいます。また、心筋の「心臓の電気信号」を伝える働きにも障害をきたし、「心室細動」という命に関わる不整脈を起こすことがあります。

胸の辺りを中心に、締め付けられるような圧迫するような痛みや、胸やけのような症状が現れる。



あごや奥歯、のど、左肩、腕にも痛みを感じることもある。

### 狭心症・心筋梗塞とは

#### 狭心症

動脈硬化などによって心臓の血管（冠動脈）が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態です。主に歩行などの動作をしているときに、胸を圧迫されるような痛みの発作が繰り返し起こり、数分以内におさまります。発作が起きたときには、冠状動脈を拡張する作用を持つニトログリセリンを舌下服用するとおさまります。

狭心症はなんらかの動作中に起こることが多いのですが、安静時に冠動脈のけいれんが起こり、狭心症の発作が起こる場合もあります（冠攣縮性狭心症）。

#### 心筋梗塞

動脈硬化によって心臓の血管に血栓（血液の固まり）ができて血管が詰まり、血液が流れなくなって心筋の細胞が壊れてしまう病気です。胸に激痛の発作が起こり、呼吸困難、激しい脈の乱れ、吐き気、冷や汗や顔面蒼白といった症状を伴うことがあります。痛みは20分から数時間にわたることもあります。激痛は胸だけでなく、胃のあたりや腕、肩などにも起こることがあり、これを放散痛と言います。心臓の血管が一瞬で詰まると、突然死することもあります。

心筋梗塞を疑ったらすぐ救急車を！



## 虚血性心疾患の予防

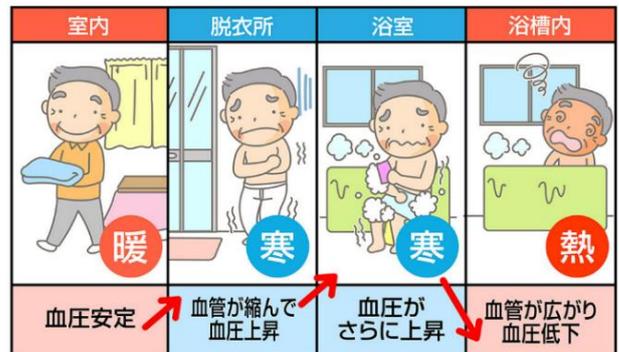
虚血性心疾患の3大危険因子は、喫煙・LDL コレステロールの高値・高血圧です。またメタボリックシンドロームも危険因子の一つです。

健康診断でこれらを早めに見つけることが重要です。生活習慣では喫煙のほか、動物性の油に多く含まれる飽和脂肪酸のとり過ぎや、お酒の飲み過ぎ、塩分のとり過ぎ、運動不足、ストレスが虚血性心疾患のリスクを高くします。一方、魚や野菜、大豆製品には、虚血性心疾患を予防する働きがあります。

## 寒い時期、特に気を付けたい「ヒートショック」！

暖かい部屋から寒い部屋の移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することがきっかけで、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。

寒い時期に特に気を付けたいのが、入浴時のヒートショックです。下のイラストのような急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合があります、特に注意が必要です。また、血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのある方も注意が必要です。



入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故は、特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識を持ちましょう。高齢者の方だけでなく、家族みんなで、次の6つの対策を心がけましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける。
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

