

「冬に多い狭心症・ 心筋梗塞」



いいはなし!

ちよつこ

保健師からの

春が待ち遠しい季節ですが、まだまだ寒い日が続きます。狭心症・心筋梗塞が冬場に多発するのは、気温の低下で血管が収縮し、詰まりやすくなるのが原因です。

【心臓について】

心臓は休むことなく拡張と収縮を繰り返すポンプの役割をしています。心臓の大きさは成人ではにぎりこぶし大で、重さは200～300gです。この心臓が1分間に60回前後、収縮と拡張を繰り返し、1日では10万回以上に達します。1分間に送り出す血液量は健康な成人で5ℓです。このように、心臓は人間が生きていくのに非常に大切な臓器です。

【症状】

◆狭心症

冠動脈(心臓の筋肉へ栄養や酸素を送る動脈)が狭くなります。運動時や食後に胸の真ん中が締め付けられるような圧迫感を感じます。運動を休むと5～10分で痛みは治まります。発作の時間帯は朝が多く、午後には少なくなります。

◆心筋梗塞

症状は一般的に狭心症より強くなります。30分以上胸部圧迫感が続く時は、狭心症ではなく心筋梗塞を疑います。みぞおちが痛くなったり、吐き気があることもあります。高齢者の方では、症状がないこともあります。

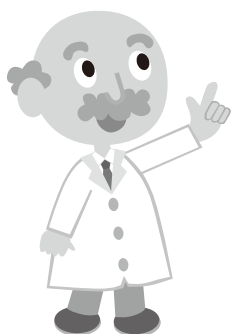


【原因】

加齢、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、低LDLコレステロール(悪玉)血症

【対策】

- ・原因となる危険因子を減らします。
- ・薬物治療。
- ・急性心筋梗塞は、発症から1時間以内に、心臓カテーテル治療ができる病院に救急車で搬送します。
- ・発作は季節の変わり目に多いので年末や3月は特に注意して下さい。



胸に痛みや違和感を感じたり、
調子が悪いときは、
早めに受診しましょう。

- ・入浴は、浴室と浴槽の温度差に気を付けます。冷えた脱衣所や浴室は血圧を上昇させ、また熱いお湯がさらに血圧を上げます。お湯の温度は38～40度、入浴時間を含め10～15分で上がるのが望ましいです。
- ・よく使われている、ニトロ剤の張り薬は再発予防に効果はありません。