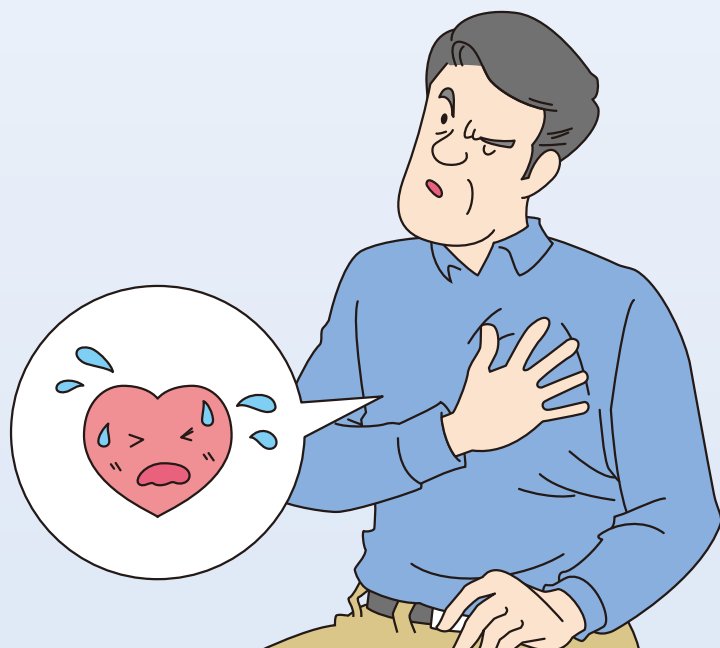
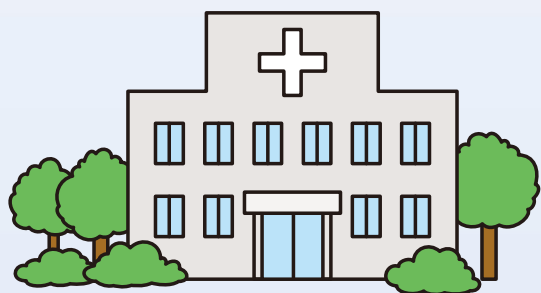
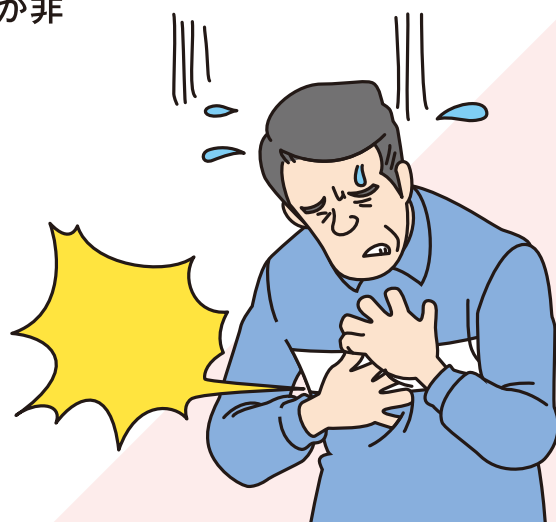


心筋梗塞で 命を落とさないために 大切な7つのこと



**心筋梗塞は
約4割が死に至る。
予防が大切！**

- ▶ 心筋梗塞を発症すると、胸痛などの症状が出るだけでなく、心停止に至るような致死的な不整脈が出現することがあります。
- ▶ そのため、心筋梗塞を発症すれば、一刻も早く救急車で病院へ行っ
て治療を受ける必要がありますが、その前に致死性不整脈が出現し
て心停止に至る危険性が高いです。
- ▶ 街中に多く配置されている AED をすぐに使用すれば、致死性不整
脈を止めて正常な脈に戻すことができます。
- ▶ しかし、実際には心筋梗塞で命を落とす人の多くが、病院へ搬送さ
れる前に死に至っています。
- ▶ 入院して治療を受けることができた人の死亡率は、治療技術の進歩
によって、10%以下にまで低下してきていますが、入院前に死亡
する人を含めると、心筋梗塞を発症した人の約 40%が命を落と
しています。
- ▶ よって、心筋梗塞は、予防することが非
常に大切です。



心筋梗塞には 前兆がある。 前兆を見逃さないで！

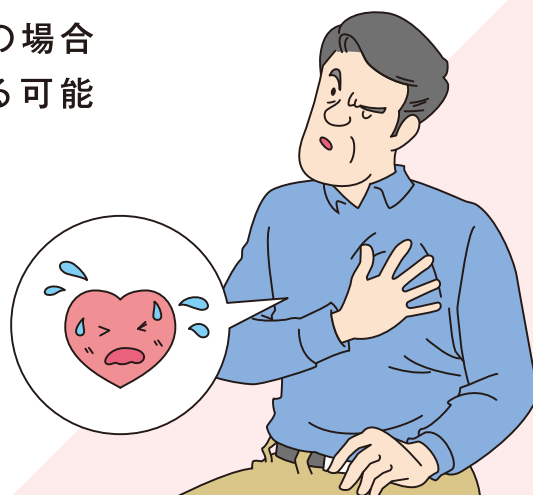
- ▶ 心筋梗塞で実際に入院した患者さんに聞くと、約半数の患者さんが、心筋梗塞を発症する前に前兆の症状があったことがわかりました。
- ▶ 心筋梗塞の前兆は、医学的には不安定狭心症の状態で、狭心症の中でも心筋梗塞へ移行する危険性の高い状態です。
- ▶ 前兆の時点では、心臓の筋肉へ血液を送る冠動脈という血管が、つまりかけていることが多いです。つまってしまうと、心臓の筋肉の細胞が死んでしまい、心筋梗塞を発症します。
- ▶ 前兆を放置すると心筋梗塞を発症するリスクがありますが、逆に、この時点で適切に治療すれば、心筋梗塞を予防できますので、前兆を見逃さないことは、心筋梗塞で命を落とさないための非常に大きなチャンスです。
- ▶ しかし、前兆の症状は軽く、短時間で消失するので、多くの方が無視したり、病院へ行かずに様子を見ようと思ってしまいます。
- ▶ このあとに挙げている前兆の症状をよく知っていただいて、「もしかして前兆かも」と思ったら、迷わずすぐに病院へ行って循環器内科を受診してください。



その胸の違和感、 心筋梗塞の前兆かも！

前兆は、胸の痛み・締め付け感・
圧迫感・胸やけ等の症状です。

- ▶ 前兆は、胸の痛み・締め付け感・圧迫感・胸やけ等の症状です。腕やアゴ、歯の痛みとして感じることもあります。
- ▶ 心筋梗塞では、我慢できないほどの強い胸痛が20分以上持続することが多いですが、前兆の症状は軽くて数分～10分以内に消失することが多いです。
- ▶ 安静時に出現することも多いですが、労作によって増悪することもあります。
- ▶ 押さえて痛む（圧痛）場合、深呼吸や体位によって痛みに変化がある場合、瞬間的な短時間の痛み（チクチクするような痛みなど）の場合は、前兆など心臓から来る症状の可能性は低いです。
- ▶ これまでに経験のない症状で、前兆かもと思う症状があれば、すぐに循環器内科を受診してください。
- ▶ 20分以上、このような症状が持続する場合は、救急車を呼んでください。その場合は、すでに心筋梗塞を発症している可能性があります。



- ▶ 高血圧は、心臓の仕事量を増やし、心臓の筋肉を厚くし（心肥大）、心臓の機能異常を起こす原因となります。心筋梗塞・心不全・脳卒中・腎不全のリスクが上昇します。
- ▶ 健診で140/90 mmHg 以上は高血圧です。治療中の方の降圧目標は、130/80 mmHg 未満です。
- ▶ 糖尿病は、心疾患の発症リスクを著しく高めます。糖尿病がある方は、糖尿病がない方と比べ、心疾患の発症リスクが2-3 倍高いことが知られています。
- ▶ 空腹時血糖値 126 mg/dl 以上、HbA1c 値 6.5% 以上は糖尿病です。すでに治療中の方のHbA1c の目標値は7.0% 未満です。
- ▶ 脂質異常症では、LDL コレステロール値が高いほど、心疾患の発症率が高いことが報告されています。
- ▶ LDL コレステロールが140 mg/dl 以上、トリグリセライド (TG) が150 mg/dl 以上（空腹時）は脂質異常症です。心筋梗塞の再発予防では、LDL コレステロールの目標値は70 mg/dl 未満です。

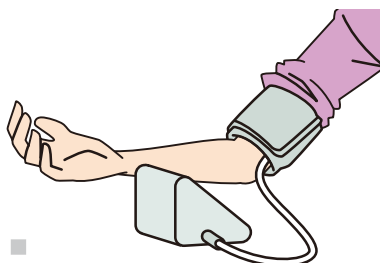
▶ 健診で140/90 mmHg 以上は高血圧です。治療中の方の降圧目標は、130/80 mmHg 未満です。

▶ 糖尿病は、心疾患の発症リスクを著しく高めます。糖尿病がある方は、糖尿病がない方と比べ、心疾患の発症リスクが2-3 倍高いことが知られています。

▶空腹時血糖値 126 mg/dl 以上、HbA1c 値 6.5% 以上は糖尿病です。すでに治療中の方のHbA1c の目標値は7.0%未満です。

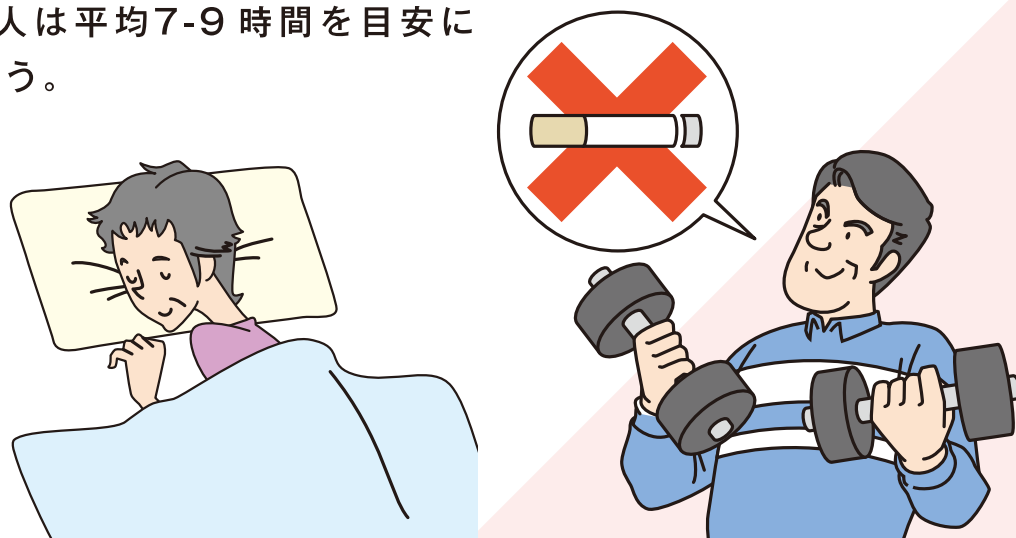
▶ 脂質異常症では、LDL コレステロール値が高いほど、心疾患の発症率が高いことが報告されています。

▶ LDL コレステロールが140 mg/dl 以上、トリグリセライド (TG) が150 mg/dl 以上 (空腹時) は脂質異常症です。心筋梗塞の再発予防では、LDL コレステロールの目標値は70 mg/dl 未満です。



**禁煙、運動、
睡眠が大切。**

- ▶ タバコは、心筋梗塞や脳卒中の主なリスクです。タバコや電子タバコに含まれるニコチンは、心臓の鼓動を早め、血圧を上昇させます。タバコは、血栓形成を促進し、動脈硬化を促進します。非喫煙者であっても、他人の煙にさらされることで（受動喫煙）、心臓病のリスクが上昇します。
- ▶ 禁煙することで、早期から心筋梗塞の発症を予防でき、心筋梗塞の再発リスクを43%減少できることが示されています。
- ▶ 運動不足は、心臓病のリスクです。
- ▶ 定期的な運動により、血中コレステロール値、糖尿病、体重のコントロールが改善し、血圧を下げる効果もあり、心血管リスクを軽減できます。1日30分以上、週3回以上（できれば毎日）の有酸素運動（ウォーキング、水泳、エアロビクスダンス、サイクリングなど）をしましょう。
- ▶ 定期的な良質の睡眠をとることが、心血管系の健康には不可欠です。睡眠の量と質は、食生活・気分・記憶・内臓などに影響し、多すぎても少なすぎても有害です。大人は平均7-9時間を目安にしましょう。

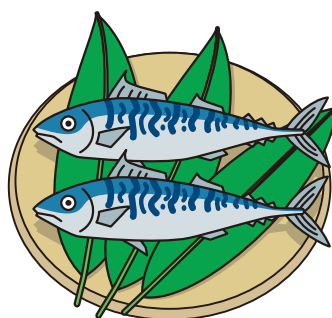


青魚を食べて
EPAを摂取しよう。

- ▶ 健康的な食事は、心血管疾患の予防のために重要です。
- ▶ 極北地域で生活を営むイヌイットの人々は、魚やアザラシを主食にしていますが、心筋梗塞の発症が極めて少ないことが知られています。魚食中心の食生活により、魚の油に多く含まれるエイコサペンタエン酸 (EPA) などのn-3系多価不飽和脂肪酸の血中濃度が高く、動脈硬化を抑制していると考えられています。
- ▶ 本邦で実施された18645例を対象にした大規模臨床試験であるJELIS試験、海外で実施された8179例を対象にしたREDUCE-IT試験で、EPAによる効果が実証されました。EPAの追加により、心筋梗塞を含む心血管イベントが約20%減少しました。
- ▶ 青魚を食べてEPAを摂取しましょう。

EPA の含有量の多い魚：

- 1 位 : まいわし
2 位 : 本マグロ (トロ)
3 位 : さば
4 位 : まだい
5 位 : ぶり
6 位 : さんま
7 位 : さけ
8 位 : あじ
9 位 : かれい
10 位 : ひらめ



※出典：「日本食品脂溶成分表」科学技術庁資源調査会編（1989年）

LDLコレステロールは
低いほど良い。
下げ過ぎは問題なし。

- ▶ 心筋梗塞など冠動脈疾患がある人における、LDL コレステロールの治療目標値は70 mg/dl 未満となっていますが、50 mg/dl あるいは30 mg/dl と低ければ低いほど動脈硬化に対する抑制効果は強いことが知られています。
- ▶ そのため、副作用がない限り、LDL コレステロールが下がり過ぎたという理由で、薬を減量する必要はありません。
- ▶ また、LDL コレステロールを下げる薬は、服用している間だけ下げる効果がある薬なので、下がったからといって服薬を中止すると、LDL コレステロールの値も元の高い状態に戻ります。
- ▶ 各自に適した薬の種類と量が決めれば、服用を続けることで、動脈硬化を抑制して、心筋梗塞が発症するリスクを減らすことができます。

