

## ～心筋梗塞について～

### ◎やっぱり怖い“心筋梗塞”

- ・心筋梗塞発症数:約 15 万人/年
- ・発生率:男性 1.6 人、女性 0.7/1000 人
- ・平均年齢:男性 60 代前半、女性 70 代
- ・致死率:30%～40%(推計)

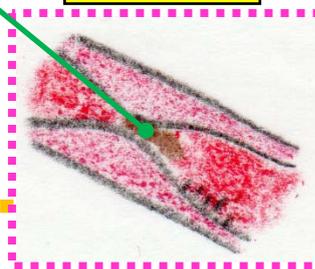
※死亡患者の半数以上は病院到着前、あるいは発症から 2 時間以内に死亡しています。



血栓

心筋梗塞

狭心症

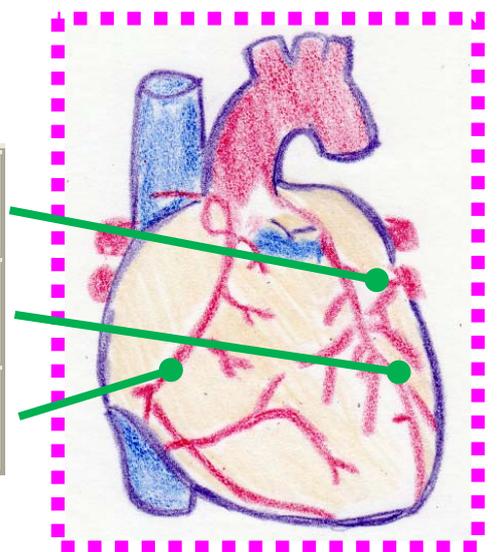


### ◎心筋梗塞とは

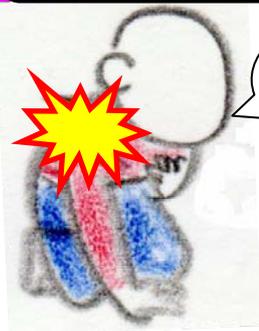
心臓が栄養としている冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死してしまった状態。冠動脈の血流量減少は、主に動脈硬化などの何らかの要因によって狭窄を起こすことによる。心筋が虚血状態に陥っても壊死にまで至らない前段階を狭心症という。

- 心臓の筋肉が壊死を起こす場所の違いにより  
以下のように分類されます。

側壁梗塞	多くは左冠動脈の回旋枝がつまるため
前壁梗塞	左冠動脈の前下行枝がつまるため
下壁梗塞	多くは右冠動脈がつまるため



## ◎もし心筋梗塞になったら



誰か！



① 激しい胸痛が現れ、安静にしても全く症状が改善されない場合は早めに人を呼んで、胸が痛いことをしっかり伝えることが大切です。

② すぐに救急車を要請しましょう。

③ 息切れや呼吸困難の症状が強い場合は、上半身を起こして座ると楽になることがあります。

心筋梗塞は死亡率の高い危険な病気ですが、病院まで運んで救命治療を施せば、病院内での死亡率は10%未満といわれています。

## ◎心筋梗塞のリハビリテーション

治療を終えた後では、身体を動かして運動することに不安を感じるものが少なくありません。しかし治療後はなるべく早い内に運動を始めることが大切です。運動といっても、治療にともなう安静によって衰えた体力を回復させるためだけに行うわけではありません。

リハビリの主な目的として…

① 心臓機能の改善

② 再発の予防

③ 健康維持や健康増進

治療後に始める運動療法を心臓リハビリテーションと呼んでいます。服薬治療とうまく組み合わせた心臓リハビリテーションを行います。

※詳細は当院 HP リハビリテーション便り「心臓リハビリテーションとは？」をご参照ください。

## ◎心筋梗塞の予防

冠動脈の動脈硬化は、様々な因子が複雑に影響しあって進行します。こうした因子を危険因子あるいはリスクファクターと呼んでいます。

**高コレステロール血症、高血圧、喫煙**は3大リスクファクターと呼ばれ、特に重視されています。これらの因子を持った人はライフスタイルの改善に留意し、リスクファクターを減らすよう努力する必要があります。

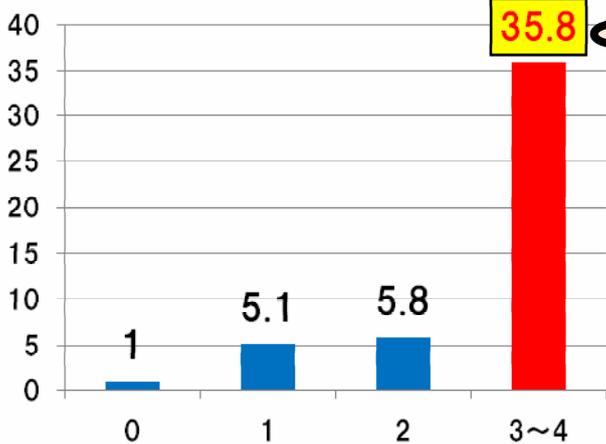
### 3 大リスクファクター

高コレステロール血症

高血圧

喫煙

心疾患の発症危険度



危険因子が重なると心臓病の発生率は**35.8倍**に

#### その他の修正可能なリスクファクター

- ・糖尿病
- ・肥満
- ・ストレス など

**ライフスタイルの改善が必要**