



心臓 SOS を
見逃すな!

知って おきたい 心筋梗塞・狭心症

監修

帝京大学ちば総合医療センター

副院長 医学博士 中村文隆 医師



こんな症状が出たら危険のサイン!

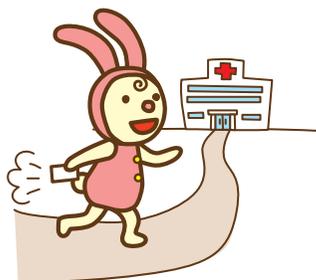
狭心症

- 電車に乗ろうと急いだり、階段をのぼった時などに、数分間の胸の痛みや圧迫感が起こる。(灼熱感、締めつけられるような感じがすること)
- 就寝中に胸の痛みで目がさめたり、明け方トイレに立った時や、洗面の際などに胸の痛みが起こる。



心筋梗塞

- 動いているいないに関わらず、突然、胸の前部分や胸全体に、冷や汗が出るほどの激しい痛みが起こる。(首や背中、腕などにも痛みが生じる場合も)
- 胸の痛みと同時に、恐怖感、不安感がある。
- 動悸、息切れ、めまいなどの症状を伴うことがある。



「数日前から胸に不快な違和感があった」であるとか、「歩くと苦しかった」といった狭心症の症状があったのに、様子を見ているうちに心筋梗塞へと重症化してしまうことも。症状は軽くても、おかしいと思ったらすぐ受診!

今や心臓病は、がんに次いで日本人の死因の第2位を占めています。中でも、命の危険をともしなうために一刻を争うのが心筋梗塞と狭心症。命はとりとめても、生活を制限されたり、寝たきりになることも多くあります。大切な命を守るため、心筋梗塞と狭心症について知っておきましょう!

心筋梗塞や狭心症って、 どんな病気?

心臓は、酸素や栄養を運ぶ血液を全身に送り込み続けるポンプとして、休むことなく働き続けています。働くためには、心臓自身にも酸素や栄養が必要で、それらを心臓に運ぶ太い血管のことを「冠動脈(冠状動脈)」といいます。この冠動脈の血管が狭くなったり詰まったりしたため、心臓を動かす血液が不足して起こる心臓病が、心筋梗塞と狭心症です。

狭心症と心筋梗塞の違い

冠動脈の血管が狭くなって血流が悪化。心臓の筋肉に十分な血液が行き届いていないと、運動などによりたくさんの血流が必要になった時

狭心症・心筋梗塞を防ぐためには！

- バランスの良い食事を心がける
- 特に、塩分、糖分、脂肪分は控える
- 禁煙をする
- 適度に運動する
- ストレスを避ける
- 規則正しく生活を送る
- 高血圧・糖尿病・高脂血症を早めに治療



こんな人が心筋梗塞にかかりやすい！

危険因子

肥満 高脂血症 喫煙 運動不足 糖尿病

引き金となる因子

過労 睡眠不足 過度のストレス



「生活習慣の違いによって大きく異なる血管の状態。生活を改善して血管を守り、心臓病を防ぎましょう！」

血管が狭くなったり詰まるのはなぜ？

に血液（酸素や栄養）不足になってしまいます。その際に心臓が出すSOSサインとして、胸痛や胸の圧迫感をおぼえるのが狭心症です。

一方、血管が完全に詰まってしまい、酸素や栄養を運ぶ血液が全く届かなくなったため、その先の心臓の筋肉が死んでしまうのが心筋梗塞です。「虚血性心疾患」という言葉を耳にしたことがあるかもしれませんが、これは狭心症と心筋梗塞の総称です。

その原因のほとんどは、動脈硬化によるものです。動脈硬化とは、文字とおり動脈の血管が硬くなってしまふこと。加齢、喫煙、高血圧、糖尿病などの原因が重なって進行していきます。動脈硬化を特に悪化させるのが、いわゆる悪玉コレステロール。血管の内側に悪玉コレステロールなどの汚れ（プラーク）がたまっていくと、動脈の血管は、まるで古くなったホースのように硬く、もろくなってしまいます。さらには、プラークの表面が破れると血栓という血の塊りができ、最悪の場合、それが血管を詰まらせ心筋梗塞をおこすことも！ ですから、心筋梗塞や狭心症から身を守るためには、この動脈硬化を防ぐよう、生活の中で注意していくことが大切なのです。

大切な最初の救命処置。 私たちにできること！

救急車が到着するまで、
落ち着いて、あきらめず
に対処しましょう！



倒れた人を見つけたら



1 助けを呼ぶ。(心臓マッサージも人工呼吸も一人だけで行うのは難しいため) 救急車とAEDの手配。



2 呼びかけて意識と呼吸のあるなしを確認する。



3 気道を確保する。



4 人工呼吸を行う。



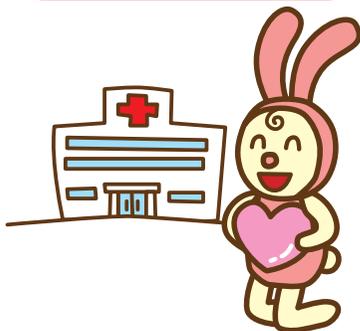
5 心臓マッサージを行う。



6 4と5を繰り返し行い、AEDが届いたら使用する。

**意識がある場合は体を横に向けて（吐いたものをのどに詰まらせないため）安静に。
水を飲ませたり、トイレに行かせるのは絶対NG！**

我慢しているうちに手遅れになることがとても多い心筋梗塞。前兆を感じたら、迷わずすぐに病院へ！



動脈バイパス術を検討することになります。しかし実は、心筋梗塞や狭心症で最も大事なのは、発作を起こして倒れた時の最初の処置！急性心筋梗塞症で命を落とした方々の半数以上は、発症から1時間以内になくなっていくからです。誰かが心臓発作で倒れた時にまず何をすべきか、この機会にぜひ、覚えておいてください。

心筋梗塞と狭心症の治療法は？

ひと昔前に比べると著しく進歩をとげ、血栓を溶かす薬の開発も進み、血管を広げるための治療も目覚しく進化しています。狭心症の場合には、「ニトログリセリン」などの薬が発作の時に効果的。心筋梗塞であっても、発症後6時間以内であれば、冠動脈にできた血栓を溶かす「血栓溶解療法」などの薬による治療が可能です。そういった方法では対処できない場合には、手足の動脈から入れるカテーテルという細い管を使って狭くなった血管を広げる治療や、手術(冠動脈バイパス術)を検討することになります。