

血流滞り心機能低下

虚血性心疾患、難しい言葉ですね。心臓の病気の一つで、心臓に栄養を送る血管（冠動脈）が細くなる狭心症、詰まってしまいう急性心筋梗塞の総称です。いずれも、心臓のポンプ機能が低下してしまいます。

高血圧や高コレステロール、糖尿病、喫煙などで動脈硬化が起こります。狭心症は動脈硬化で血管が細くなり、十分な血液が心臓の筋肉に行き渡らず、胸が苦しくなります。他に、肩の

■ 虚血性心疾患

新妻 健夫医師



こりを感じたり、歯が痛くなることもあります。

階段を登ったり重い物を持つたびに症状があれば、循環器内科を受診しましょう。急性心筋梗塞は、血管の壁にできたプラーク（コレステロールの塊）が破裂し、血液と混ざってできた血栓で血管が詰まり起こります。心臓の筋肉が壊死してしまう命にかかわる病気です。症状は、胸痛、冷や汗、嘔吐、意識消失などが代表的です。速やかな治療

が救命につながります。

虚血性心疾患の第一の予防は、生活習慣の見直しです。福島県民は1日約12gの塩分をとっているそうです（平成28年国民健康・栄養調査）。病気の予防には半分の6gにすることが大事です。野菜たっぷりのバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症といった生活習慣病は症状がないことが多く、検診などで異常が

あれば、医師に相談しましょう。喫煙は自分と周りの方の健康を損ないます。紙巻きたばこも電子たばこも、体への悪影響は同じです。禁煙は、ニコチンへの依存を断ち切ることで、つい吸ってしまう習慣の改善、この2点が大切です。

第二の予防は、生活習慣病のお薬治療を続けることです。やめてしまうと元に戻ってしまいますので注意しましょう。

（県医師会員、郡山市、長者2丁目かおりやま内科院長） 〓次回掲載3月28日

協力・県医師会