

お医者さん からの アドバイス

心臓の病気

「虚血性心疾患」って何だろう？



長者2丁目かおりやま内科
循環器内科専門医
遠藤 教子 副院長

虚血性心疾患、難しい言葉ですね。心臓の病気のうち、心臓を栄養する血管（冠動脈）が細くなったり（狭心症）、詰まったりしてしまう病気（急性心筋梗塞）の総称です。

血圧やコレステロール値が高かったり、糖尿病を放置していたり、喫煙などによって、冠動脈は硬くなります。血管の中まで細くなり、十分な血液が心臓の筋肉（心筋）にゆきわたらず、酸素不足と栄養不足になり、「胸が苦しい」といった症状が起こるのが「狭心症」です。症状は、胸の症状だけではありません。肩がこったような感じや、歯が痛くなることもあります。階段を登るといつも苦しくなるとか、重い物を持つ

と、タバコをつい吸ってしまいう習慣の改善、この2点が大切です。電子タバコも、身体への悪影響は紙巻タバコと同様です。いまは医療保険での治療が認められています。医療機関のサポートを得ながらの禁煙は、成功率も高くなりますのでぜひチャレンジしてください。

これから、どんどん寒くなります。屋内の

と胸が重くなるなどの症状がある時は、循環器内科を受診しましょう。

また「急性心筋梗塞」は、命にかかわる重篤な病気で、迅速な治療が大切です。血栓（プラークという脂と血液が混ざり固まったもの）で血管が詰まってしまい、発症します。胸痛のほか、冷や汗がでたり、吐いたり、意識がなくなることもあります。

これら狭心症や、心筋梗塞といった、虚血性心疾患の予防は、まずは生活習慣の改善です。バランスの良い食事、適度な運動、禁煙を心がけましょう。高血圧、糖尿病や、高コレステロール血症は自覚症状がないので、気づかずに放置されてしまうことがあります。健診などで異常が認められたら、迷わず医師に相談しましょう。また服薬が始まったら、継続することが大事です。自己判断でやめてしまうと、また元に戻ってしまいます。体の状態は、年齢とともに変化します。その変化に応じて継続した対処がとって大切で、その一つがお薬なのです。

禁煙は、ニコチンからの依存を断ち切ること

温度差、つまりヒートショックなどで、これら血管の病気は起こりやすくなります。トイレやお風呂場の脱衣所などは寒くありませんか？電気ストーブを利用するなど、空間を暖める工夫をしてみましょう。

虚血性心疾患は、「いま」できる生活改善により予防することができます。