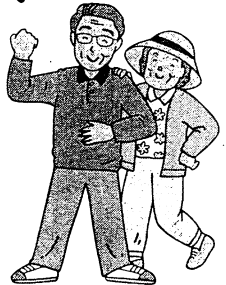


# 胸痛のあれこれ

# 狭心症・心筋梗塞 について

## 『予防が大切』

高の原中央病院  
平井 拓 循環器科部長が講演



第回「市民公開健康講座」(奈良新聞社アスナス製薬主催 総合病院高の原中央病院後援)が九月二十六日、奈良市学園南三丁目の奈良市西部公民館学園前ホールで開かれた。同講座は病気に對する正しい知識を身に付け、健康増進について考えてもらう場を広く提供することを目的に行われ、高の原中央病院循環器科部長が「胸痛のあれこれ」狭心症・心筋梗塞についてをテーマに講演を行った。当日は市民約二百人が参加した。



平井 拓 循環器科部長



齊藤 正幸 理事

具体的に言えば、卵類、乳製品、肉食を控え、サラダ油、サバやイワシなどの背の青い魚を食べるようにします。運動療法のポイントは、ジョギングなどのような激しい運動である必要はありません。早足のウォーキングで十分です。一回あたり二十分から三十分以上の早足ウォーキングを週に三回以上行えば、十分な運動効果が得られます。時間がない場合は、十分毎に分けて三セット歩くなど分割してもかまいません。また日常生活においても、できるだけエレベーターを利用せず、階段を利用します。ちょっとした買い物などには車を利用せず、通勤には電車、バス、徒歩などを利用します。

の改善による一般療法、硝酸薬、β遮断薬、ACE阻害薬などによる薬物療法、冠動脈カテーテルインターベンション(PCI)、心臓手術(冠動脈バイパス術)などがあります。CCU(冠動脈ケアユニット)の導入やPCIによる早期再灌流療法の普及によつて急性心筋梗塞の死亡率は抑えられてきています。しかし、何よりも大切なことは、予防です。

予防法として最も一般的なものは、食事療法と運動療法です。食事療法では、摂取する総エネルギーを適切に保ち、食塩を制限します。また飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の割合を適切に保ち、食物繊維を摂取することが大切です。飽和脂肪酸は動物性脂肪に多く含まれ、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進する作用があります。また不飽和脂肪酸は植物性脂肪であり、抗動脈硬化作用を有しています。したがって、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の割合を二対一にする

運動の強さは、無理なくできる範囲で行い、徐々に強度を上げていきます。予測最高心拍数は二〇マイナス年齢で、この心拍数の70%〜80%が目標心拍数に相当します。例えば四十歳の人では、予測心拍数は一八〇で、目標心拍数は一二六から一四四になります。しかし最も重要なことは、生活習慣の改善です。まず第一に禁煙です。タバコは百害あって一利なしです。次にアルコールですが、飲み過ぎは逆効果です。一日にビール大ビン一本または日本酒一合以下にします。そしてストレスを避け、十分な睡眠を取ります。特に一度に多くのことをやろうとする人、たえず働いていないと安心できない人、いらだちをすぐ言葉や態度に表す人、挑戦的な言動をとりたがる人、爆発的に早口で喋る人、食べるスピードが速い人は要注意です。

胸痛の原因は、心筋梗塞、狭心症、大動脈解離、逆流性食道炎など様々です。狭心症は胸部圧迫感、絞扼感などがあり、前胸部からしばしば左肩や腕に放散する点は同じですが、三十分以上持続し、狭心症と比べて痛みは強く、重篤な苦悶感があります。

生じる症候群です。その原因となる危険因子として、喫煙、ストレス、過労、遺伝、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などが挙げられます。狭心症は一過性の虚血で、心筋へのダメージがない状態ですが、心筋梗塞は虚血が一定時間続きますので、心筋が腐る点異なります。とくに、心筋梗塞ではシヨックや心破裂、心不全、心室瘤、致死性不整脈などの重症な合併症が起こり、死亡率が高く、突然死の原因となる非常に重篤な状態です。

虚血性心疾患の治療については、生活習慣

乏状態になったために

虚血性心疾患の治療

虚血性心疾患の治療



市民に聞き入る市民

第一回「市民公開健康講座」の様子はこちらでご覧いただけます。→ URL: <http://www.kcn.jp/kenko>

グリーンシート公開企業  
KINKI TOTAL HOME CO., LTD.  
**近畿トータルホーム株式会社**  
<http://www.kinkith.co.jp>  
本社 〒630-8115 奈良市大宮町4-281-1 新大宮センタービル 2F  
TEL 0742-35-3861 FAX 0742-35-3582  
大阪オフィス 〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-2 ヒルトンプラザウエストオフィスタワー 19F  
TEL 06-6133-5606 FAX 06-6133-5858

「あなたのくらしにデジタルを!!」  
**KCN 近鉄ケーブルネットワーク株式会社**  
0120-333-990 <http://www.kcn.jp/>

アフラックサービスショップ ☎0120-225-83  
特別代理店 募集代理店  
**有限会社 ライフサポート**  
「生きる」を創る。  
**Aflac**  
高の原駅前店 〒631-0805 奈良市右京1-3-4 サンタウンすずらん館  
TEL 0742-72-2988 FAX 0742-72-29  
近鉄学園前店 〒631-0004 奈良市登美ヶ丘4-4-4 イヌイビル  
TEL 0742-51-3351 FAX 0742-41-06