

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第78話

冬に多い病気 心筋梗塞



市民病院
総合診療科医師

齋藤 彰敏
監修

ろしい病気です。また、心筋梗塞時の胸の痛みは、締め付け感、圧迫感を伴います。狭心症の痛みは数十分で治まりますが、心筋梗塞は30分以上も持続します。また、冷や汗、嘔吐、呼吸困難などを伴うこともあります。

原因は前述した通り、血管が塞がってしまうことにあります。動脈は本来、弾力があり、その中を血液が勢いよく流れていくのが一番いい状態と言えます。しかし、加齢、高血圧などさまざまな原因により動脈の血管壁が老化して固くなってきます。このような状態を動脈硬化と呼び、血行の勢いが悪くなり、血管の内側におかゆ状の脂肪のかたまり（プラーク）が蓄積しやすくなります。特に、このプラークが破綻すると血栓を形成して血管が完全に詰まってしまいます。

心筋梗塞は、痛くもかゆくもなく病気が進んで、大爆発するまで本人が気づかないため、予防や再発防止を心掛けることが大切です。高血圧、脂質異常症（高コレステロール血症）、糖尿病、喫煙、肥満の5つが進行を促進する5大危険因子と言われています。危険因子のほとんどが

食生活を中心とした生活習慣によって生じるものであるため、予防の基盤は、生活習慣の改善にあると言えます。また、心筋梗塞は冬に多い病気と言われています。風邪やインフルエンザなど感染症が流行し、心臓に負担がかかりやすいということも一因となりますが、冬は気温の低下に伴い、体温が低くなり過ぎないよう血管を収縮させるので、血液が詰まりやすくなっています。血液の流れが悪くなると、心臓はより大きな力で血液を送り出そうとするため、血圧が上昇し、脳や心臓に大きな負担をかけることがあります。暖かい部屋から急に寒い場所に移動するときには、防寒対策を心掛けてください。

心筋梗塞の主な症状である胸の痛みは、医療関係者以外では心臓病によるものであるのか判断が難しいのですが、冷や汗を伴うような激しい胸の痛みは、神経痛などでは起こらない症状です。冠動脈が詰まっている時間が長ければ長いほど、心筋機能が低下していきますので、心筋梗塞を疑ったら直ちに病院に搬送して適切な治療を行う必要があります。

現

在、日本人の死因でがんに次いで多いのが、心疾患（心臓病）です。心臓は1日に約10万回、休みなく収縮を繰り返し、血液を送り出すポンプの役割を果たしています。この心臓に酸素を豊富に含んだ血液を供給する血管を冠動脈と言います。この血管が狭くなり、血流が

を感じるようになります。これを狭心症と呼び、この症状がさらに悪化し、血管が完全に塞がってしまうと、心筋組織は次第に機能を失っていきます。この病気を心筋梗塞と呼びます。心筋梗塞を起こすと、不整脈、心不全、心臓破裂などの合併症を伴うため、死亡率が5〜10%程度ある恐