

病院だより ⑦

健康チエック 急性心筋梗塞について

美祢市立病院
内科部長

李 博文

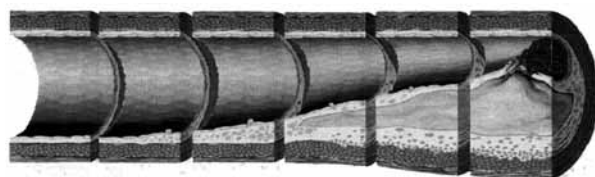


はじめに

急性心筋梗塞は、突然に胸痛が出現するとともに、心不全による呼吸困難や不整脈による急死を招くことがある心臓病です。

原因

心臓の筋肉（心筋）を養う動脈を冠動脈と言います。心筋梗塞は、この冠動脈が詰まることで起こります。冠動脈が詰まる主な原因は、動脈硬化です。（他に冠動脈のけいれん、冠動脈瘤、血栓塞栓症などでも生じます。）
動脈硬化には粥状（じゆく）



正常血管 粥状の形成 粥状の破裂 血栓形成・血管閉塞

【Koenig 原図改変】

じゆく）変化と硬化性変化の二つがあります。粥状変化とは、図にあるように血管の内側に、脂質成分が溜まって盛り上がり（粥腫＝アテロームあるいはプラークと言います）が出来ていくことです。さまざま要因により、粥腫は大きくなります。この粥腫が壊れると、壊れた部分を被うために血の塊（血栓）が生じます。出来た血栓が大きく

て冠動脈が詰まってしまうと、これまで経験したことのない激しい胸痛が生じます。また、詰まったままにして置くと急性心筋梗塞になってしまいます。

発症年齢

男性では主に50歳後半から、女性では60歳後半から発症し易くなります。ただし、個人の抱えている要因によって、20代、30代での発症もあります。近年、生活習慣の変化により発症年齢は若年化し、発症頻度も増加しています。

危険因子

動脈硬化ひいては急性心筋梗塞を起こしやすくなる要因（危険因子）には、脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧症・肥満・喫煙があります。以上5つの危険因子をまとめた言葉としてメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）があります。これらの危険因子は、全て生活習慣の適正化によりその影響を小さくすることが可能です。喫煙については、禁煙が最善であることは言いつてもありません。

症状

多くの場合、それまで感じ

たことのないような胸の絞めつけ感・胸苦しさ・胸の痛みなどの胸部症状です。それ以外にも、左肩が痛い（重い）、みぞおちが痛い、歯が痛い、顎が痛いなどがあります。ただし、高齢者・糖尿病治療歴の長い人は全く自覚症状なく、発症することがあります（無症候性心筋梗塞）。このような人の場合は、単に手足がジツトリと冷たくなっている、何となく息苦しい、何となく具合が悪い（悪そうだ）ということがあります。周囲の配慮が必要になります。

診断・治療

診断と治療は医療機関に到着する前から始まっています。急性心筋梗塞は多くの場合、起こして1時間までに最初の危険な時間帯を迎えます。胸痛を感じた患者さんが自分で車を運転し医療機関に向かう最中、あるいは受診すべきかどうか迷っている1～2時間の間に急変することもあります。従って、突然に激しい胸痛を感じたら安静を心掛け、出来るだけ早く医療機関に受診することが必要です。急性心筋梗塞を疑った時は、救急車で受診するのが最善と考えます。

医療機関到着後は、胸痛が始まってからの時間・年齢・体の状態などにより、治療法が決まります。が、治療の基本は詰まった血管に再び血液が流れるようにする治療（再灌流療法）です。代表がPTCA（風船治療）・ステント（小さな金網の筒）を用いた緊急心臓力テール治療です。血管が詰まらなければ心筋梗塞は起こらない訳ですし、詰まったままの状態が短い程心筋梗塞は軽くて済みます。また、合併症も少なくなり、ます。ですから、激しい胸痛を感じたら、受診をためらうことなく出来るだけ早くに医療機関で検査して下さい。

予防的取り組み

危険因子に心当たりのある人は、自覚症状がないからと言って放置せず、必ず医療機関で検査して下さい。受診後は主治医の先生を初めスタッフと良く相談し、きちんと治療を続け検査値をより良い状態に維持することが大切です。そうする事が、少しでも心筋梗塞にならないで済む一番の近道だと考えます。

問合せ先 美祢市立病院
(0837) 1700

まちがど ホットライン

地元産大豆を使って豆腐作りに挑戦



1月31日、美祿市市民会館で親子豆腐作り等体験教室が行われ、小学生やその保護者24人が参加して、豆腐やおからドーナツを作りました。豆腐作りには、東厚保町の農業組合法人「植柳ファーム」が生産した大豆3kgを使用しました。参加者は美祿市生活改善実行グループの皆さんの指導を受けながら、大豆をミキサーにかけて煮たり、豆乳をしぼり、にがりを入れたりした後、木枠の中に流し入れました。軽く重しをして15分すると、白い豆腐が出来上がりました。参加者たちはおから入りサラダや地元産米のおにぎりと一緒に味わいました。

美祿市子ども会育成連絡協議会が発足



2月6日、市内3つの子ども会育成連絡協議会が合併し、美祿市子ども会育成連絡協議会として発足する合併協定調印式が美祿市市民会館で行われました。調印式では、旧美祿市子ども会育成連絡協議会の河野三良会長、旧美東町子ども会育成連絡協議会の志賀賢会長、旧秋芳町子ども会育成連絡協議会の依藤会長が協定書に署名しました。設立総会では、会長に就任した依藤会長が「子どものリーダー作り、リーダー作りに努力していこう」とあいさつしました。

親子なかよくスタート



2月1日、第31回伊佐地区親子マラソン大会が行われ、358人が参加しました。この大会は、家の中に閉じこもり、運動不足気味になるこの時期に、寒風の中を走り、人々が触れあうことにより、体力の向上と健康の保持増進を図るとともに、親子のスキンシップおよび町民相互の交流を深めることを目的に毎年行われています。この日は前日までの雨が上がり、好天に恵まれ、幼児親子の部では、子どもたちはお父さん、お母さんと手をつなぎ元気に走りはじめました。沿道では多くの保護者や町民が選手たちに声援を送っていました。

伊佐中学校2年生34人が立志式を行う



伊佐中学校2年生34人が、2月7日の早朝、桜山山頂で立志式を行い、将来の夢や目標などの誓いを立て、決意を新たにしました。生徒たちは、歩いて伊佐中学校を出発し、立志式の会場となる桜山山頂に到着しました。式では生徒全員で立志の誓いを唱和した後、生徒の代表4人が同級生や保護者の前で作文を発表しました。4人はそれぞれ将来の夢や最上級生となる中学校生活のこと、両親への感謝の気持ちを発表しました。式の後、記念撮影を行いました。