

# 心筋梗塞を知る。 いのちを守る。

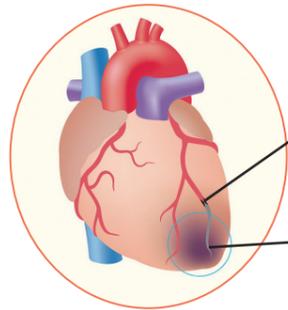


心筋梗塞は初期対応によって発症しても治療することができ、発症を防ぐことができる病気ということを知っていますか。今回の特集では、心筋梗塞の防ぎ方、発症したときの対応の仕方などを紹介します。  
☎ 病院総務課 ☎ 22-6050 ☎ 26-0754

## しんきんこうそく 心筋梗塞ってどんな病気？

心臓に酸素と栄養分を運ぶ冠動脈が詰まって血液が流れなくなり、心筋(心臓を動かしている筋肉)が死んでしまう病気です。この範囲が広いと、心臓の機能が低下してショック状態に陥ったり、命に関わる不整脈が出現したりして、突然死の原因となります。

知らず知らずのうちに血管が詰まる心筋梗塞もありますが、ほとんどが突然襲ってくる「急性心筋梗塞」です。



動脈硬化などが原因で血管が詰まっているところ

血液が送られずに心筋の細胞が死んでしまう



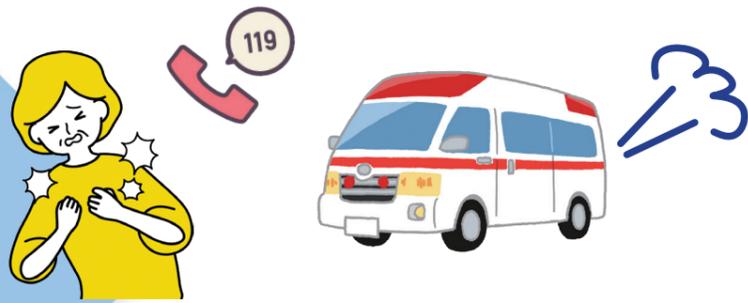
心臓の機能が低下

## 発症したらどうすればいいの？

この病気の主な症状は**突然の胸痛**です。胸の中央から左胸全体が締め付けられるように痛くなります。背中、首筋、左肩、みぞおちなどにも痛みが広がります。冷汗がでることがあればさらに確実な兆候です。これらの症状が30分以上続く場合には、ためらわず**すぐに救急車を呼んでください。**

**!** 高齢者は胸痛などのサインを感じにくく、多少の痛みは我慢してしまう傾向があるため、発見が遅れることがあります。異変を感じたらすぐに救急車を呼びましょう。

**POINT**  
胸に痛みを感じたら  
すぐに119番通報！



## 治療はスピードが重要

病気を発症して3時間以内、少なくとも6時間以内に治療を完了することが理想です。病院へ到着して治療をするまでの時間は、医師、看護師、放射線技師、臨床工学技士のチームワークが重要となり、24時間いつでも90分以内に完了することが目安となっています。市立病院では、全国平均よりも約10分短い、約60分で治療を完了しています。

市立病院 院長  
中野 顕

私たち、「ハートチーム」で患者さんの命をつないでいます！



## インタビュー

心筋梗塞を発症し、治療中の北川さんにお話を聞きました。

突然背中が痛み、胸も苦しくなり、脂汗も止まらず目の前は真っ暗になり、脱力感もありました。私の異変に気づいた家族がすぐに救急車を呼んでくれたため、発症から早くに市立病院で治療を受けることができました。

そのおかげで、運ばれて入院してから一週間たっていませんが、リハビリで200m歩いたり、リハビリ用の自転車をこいでいます。

危険な症状が現れた際には、自己判断で我慢をしたり、救急車を呼ぶことに抵抗を覚えず、早く救急車を呼ぶことが大切だと思います。

これからは予防のため、栄養士さんに教えていただいたような食生活を心がけたいと思っています。



北川さん

## 心筋梗塞を予防しよう

心筋梗塞には、生活習慣病が強く関連しています。特に、高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満への対策が大事です。

### 予防の3つの POINT



▶ 食生活の改善



▶ ストレスの解消



▶ 運動不足の解消



野菜や魚を中心とした食習慣を心がけましょう！



禁煙・禁酒も有効

## 心臓ドックを受けましょう！

心臓ドックは心臓専用の人間ドックで、当院の場合は通常の間ドックの検査に加えて血管年齢測定、心臓エコー、希望すれば冠動脈の状態を観察可能なCT検査を行います。

予約フォーム(QRコード) もしくは☎22-6058(健診センター)から予約できます。

