

心臓病のABC

柏市では、がんに次いで心臓病が
死因の第2位となっています。
(令和4年度)

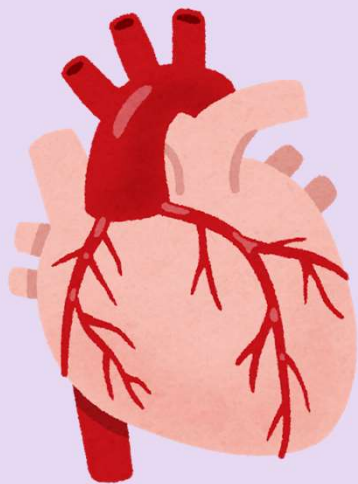
A 心臓病の種類(一部)

「胸の激痛」 狭心症・心筋梗塞

血管が固く細くなる**動脈硬化**という状態が進行すると、心臓を動かす筋肉(**心筋**)へ向かって酸素や栄養を送り届けている血管(**冠動脈**)の血流も悪くなり、**胸に激しい痛みが生じます(狭心症)**。

さらに動脈硬化が進行すると、冠動脈が完全に詰まって、心筋に血液が行かなくなります(**心筋梗塞**)。心筋に血液が行かないと、酸素や栄養が行き届かないため、その心筋の組織は**壊死**してしまいます。また、その範囲が広がっていくと**命にかかわります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)



「苦しい、動けない…」 心不全

上記のような、心筋へ血液が行き届かないことや、高血圧や動脈硬化などで心臓に長期的に負担がかかることが原因で、**心臓の力が弱まる状態**のことを心不全と呼びます。

心不全の状態では、ちょっとした動作でも**動悸**や**息切れ**がする、**疲れやすくなる**、**咳・痰**が止まらない、**むくみ**が出るなどの症状が見られ、**重症になると安静にしているだけでも胸痛が見られるようになります**。

(出典:公益財団法人 日本心臓財団 心臓病の知識)

B 心臓病の原因

動脈硬化

柏市で働く人では、**高血圧予備群が多いこと**がわかっています。

この高血圧をはじめとした生活習慣病を放置すると、全身の血管が傷つき、硬く細くなってしまう動脈硬化のリスクが高まります。

生活習慣病

糖尿病

脂質異常症

高血圧

C 心臓病の予防

= 若い時からの生活習慣の改善



- まずは今より10分多く動く
(**プラス10**)
- 1日8000歩**を目標



- 野菜**を食べる量を増やす
- 腹8分目**に留める
- 節酒**



- 肥満防止のために毎日体重測定
- BMI**(体重kg÷身長m÷身長m)
を18.5~25にする
- 禁煙**



- 睡眠時間は**6時間以上**
- 「よく眠れた」と思える日を
増やす