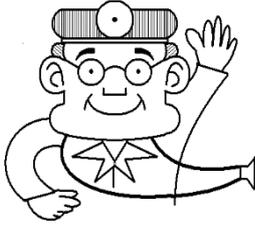


第193回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2023年11月16日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター 会議室 C

参加 15名 (うち聴覚障害者 5名)

テーマ：「心筋梗塞」

～どんな人がなるの？何に気をつけたらいいの？～

講師：高橋 知三郎 先生 (高橋医院 / 神戸市垂水区)



心筋梗塞は心臓の血管が詰まって血流が止まるので、死亡率は40%です。悪玉コレステロール値が高いことは、最大の危険因子です。体を動かす、塩分をひかえる、野菜から食物繊維を摂るなどの健康的な生活が、予防になります。

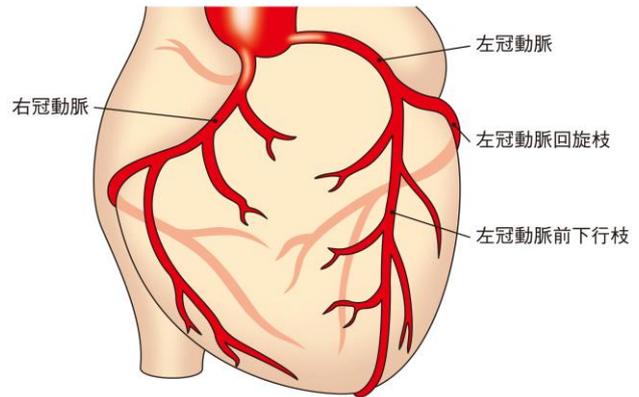
心筋梗塞になって救急車で運ばれたとしても、心房細動(不整脈)により病院に到着前に亡くなることがあります。それを救うのがAEDです。

街中で倒れているのを見かけた人が、少しでも早く心臓マッサージをするかAEDを使うかができれば、助かる可能性が高まります。どんなやり方でもしないよりはした方がいいです。AEDの器械は画面に指示が出るし、音声でも指示があります。

(ちなみに今は、AEDや心臓マッサージをすれば人工呼吸はしなくてよい)

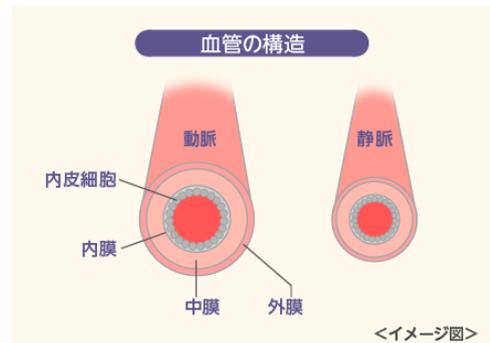
●心臓について

- ・心臓は心筋といわれる筋肉でできている
- ・血液を全身に送り出すポンプの役割をしている。血液は、全身を回って酸素や栄養を運んでいる。
- ・心筋も酸素や栄養が必要で、心臓の表面にある冠動脈といわれる血管が担っている
- ・冠動脈は、左右に1本あり、左は前と後ろに分かれて2本になり、計3本の枝がある
- ・冠動脈の血液の流れが悪くなるのが、虚血性心疾患(狭心症と心筋梗塞)



●動脈硬化

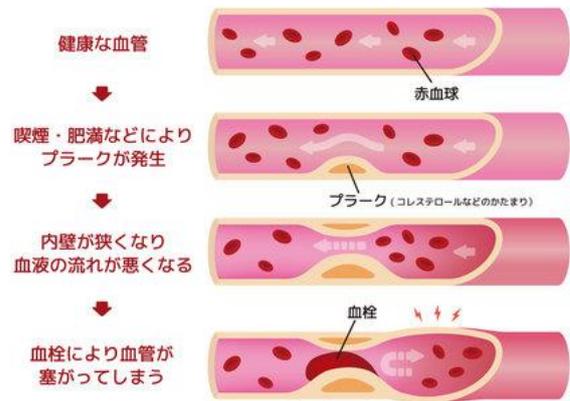
- ・動脈は心臓から送られた血液を体のすみずみまで送り届ける。内膜・中膜・外膜の3層構造になっていて、弾力がある。
- ・加齢や高血圧、脂質異常症、糖尿病などによって、弾力が失われる=動脈が硬くなることを「動脈硬化」という



● 粥状動脈硬化

- ・内膜にコレステロールなどが沈着して塊になったもの（じゅくしゅ 粥腫：プラーク）が形成された状態
- ・この粥腫が破れて血の塊が形成されると、冠動脈が詰まって心筋梗塞になる

動脈硬化の発生と進行



● 心筋梗塞ってなに？

- ・狭心症：血管が完全には詰まっておらず、運動した時などだけに心筋に十分な血液が送られなくなる
- ・心筋梗塞：血管が**完全に詰まってしまって**、安静にしている時でさえ必要な血液が送られないので、心筋が死んでしまう

	狭心症	心筋梗塞
病態	<p>冠動脈が狭い状態</p>	<p>冠動脈が閉塞した状態</p>
胸の痛み	しめつけられるような痛み、徐々に痛みが強くなる	焼け付くような痛み、突然の激しい痛み
発作の持続時間	数分ほどの短い発作	30分以上持続する
起り方	動いたときや安静時に起こる	動きとは無関係に起こる
他の症状		息苦しい、吐き気、冷や汗

● 心筋梗塞になったら

- ・死亡率は40%で、そのうち9割が病院に到着する前に死亡する
- ・治療の進歩により、心筋梗塞で入院した人の死亡率は数%なので、**少しでも早く救急車を呼んで病院に到着することが重要**

● なぜ、心筋梗塞になるの？

(危険因子)

- ・動脈硬化 ← 冠動脈の粥状動脈硬化が原因なので
- ・脂質異常症・高血圧・糖尿病・喫煙・加齢・家族に心筋梗塞になった人がいる
- ・脂質異常症の中でも、**悪玉コレステロール (LDL) が高いことは心筋梗塞の最大の危険因子**。しっかり治療すれば、心筋梗塞になる危険は約半分になる。
- ・血圧は家や診察室での目標値、疾患によっての目標値が定められている。上腕で測定する家庭用血圧計を購入して、家庭で血圧を測ることをお勧めする。

- ・糖尿病になる前の予備軍の状態でも、心筋梗塞の危険は高くなる。糖尿病の合併症予防のためには HbA1c : 7.0 未満とされるが、心筋梗塞を減らすには HbA1c は低ければ低いほど良い。
- ・喫煙は心筋梗塞や脳卒中、糖尿病や歯周病の原因にもなる。いますぐやめましょう！受動喫煙にも気をつけて！

●では、どんな生活をしたらいいの？

心筋梗塞には生活習慣病が深く関わっている

(運動)

- ・息が切れない程度の強さで（隣の人と話はできるが歌は歌えない程度）、週に 2～5 回、30～60 分程度の運動がよい。ウォーキングがお勧めなのは、いちばん続けやすいから。続けることが大切なので、水泳でもサイクリングでもよい。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、自分の足で上り下りするのも運動になる。

(食事)

- ・塩分をひかえる。塩分は高血圧になるだけでなく、心臓や腎臓の負担にもなる。
- ・日本人は 1 日 10g ほどの塩分をとっていて、とりすぎている！厚生労働省の目標は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の人は 6.0g 未満であるが、WHO の目標は **1 日 5g 未満**。
- ・お酢や香辛料を上手に使うことで塩分は減らせる。
- ・タンパク質は大事。肉や魚、乳製品、豆類に多く含まれる。
- ・魚に含まれる DHA や EPA は、中性脂肪を減らして動脈硬化を防ぐ作用がある。
- ・肉や乳製品には、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やす脂が多いのでひかえる。
- ・野菜や果物、海藻類に多く含まれる食物繊維は、血管の炎症を抑える効果がある。
- ・お酒は 1 日あたりアルコール 20g 程度が目安。ビールなら中瓶 1 本、日本酒なら 1 合、ワインならグラス 2 杯弱。
- ・強いストレスや疲労の蓄積が心筋梗塞の要因になることもある。心身の状態に気を配り、自分をいたわりましょう。



●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. 血圧が低くても心筋梗塞はおこるのか？

A. 低血圧は原因がないのなら病気ではない。例えば、若い女性に多い低血圧は、心筋梗塞の心配はいらない。不整脈があって低血圧ならば、それは病気。



Q. 血圧が低い場合、薬はのむべき？

A. 低血圧が原因で立ちくらみがしたり転倒したりする場合は、薬をのむことがある。

Q. ワインは体にいいと聞くので、のむべきなのか？

A. ワインが体にいいと言われる理由は、ワインに含まれるポリフェノール（抗酸化物質）が良いから。抗酸化物質はコーヒーや緑茶、チョコレートなどにも含まれるので、無理してワインをのまなくてもかまわない。



(公社) 兵庫県聴覚障害者協会 仲井正さんより
AED を扱うための講習を是非皆さん受けてください。
耳のきこえない人も受講できます。