



心筋梗塞について



心筋梗塞とは…



血管の中に血の塊(血栓)ができ、心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を送る血管(冠動脈)がほとんど詰まることで血流が止まってしまい、心筋の一部が壊死してしまう状態のことです。全身へ血液を送ることができなくなるため、命に関わるとても怖い病気です。



心筋梗塞の症状は…



30分以上続く胸の痛み、冷や汗、吐き気、呼吸困難などがあります。

人によっては肩や背中、首などに痛みの放散を感じる場合もあります。

心筋梗塞を予防するために…



心筋梗塞にならないためには、動脈硬化の進行を予防することが大切です。日頃から次のようなことに気をつけましょう。

- 禁煙する
- 塩分・糖分・脂肪分を摂りすぎない
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする
- ストレスを避け、規則正しい生活を送る
- 高血圧・糖尿病・脂質異常の早期発見を



※強い胸痛を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL096 (328) 1083 FAX096 (328) 1258