



# 心筋梗塞について



心筋梗塞とは、心臓の筋肉細胞に酸素や栄養を供給している血管(冠動脈)が、血の塊(血栓)により塞がってしまうことで起こります。完全に塞がると、血流が止まってしまい心臓の筋肉は壊死してしまいます。この状態が心筋梗塞であり、命に直結する重大な病気です。

## 心筋梗塞にかかりやすい人

動脈硬化を引き起こす要因が心筋梗塞のリスクとなります

### 【 リスク要因 】

- 糖尿病
- 脂質異常
- 肥満
- 高血圧
- 喫煙



### 【引き金となる因子】

- 極度の疲労
- 睡眠不足
- 強いストレス
- 急激な温度変化

## 心筋梗塞の症状

- 30 分以上続く胸の強い痛みや締めつけ感
- まれに首や背中、左腕などに痛みの放散を感じる場合がある
- 冷や汗や吐き気、呼吸困難を伴うこともある
- 糖尿病患者では自覚症状がでない場合があります。定期的な心臓の検査をお勧めします



## 心筋梗塞の予防

心筋梗塞を防ぐためには、動脈硬化を予防することが大切です

- 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する
- 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



**強い胸痛を感じた場合は医療機関を受診しましょう**

ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連 健康管理センター

施設所長  
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229