

しんきんこうそく 心筋梗塞と脳梗塞

厚生連ニュース 1月号

心筋梗塞や脳梗塞は突然発症し、ときには命を奪うこともある怖い病気です。

心筋梗塞・脳梗塞の発症数は加齢とともに増加し、特に**50歳以上**で大きく増え、**70歳以上**で急激に増えることが分かっています。

一方で、若年層（20～40歳代）の発症も約10～15%みられ、**若い世代でも注意が必要**です。

心臓と脳という異なる臓器に起こるので、全く違う病気だと思われるかもしれませんが、病気の起こり方が似ており、どちらも『**血栓**』が関係しています。そのため、心筋梗塞も脳梗塞も『**血栓ができないようにすること**』が、予防上重要なポイントとなります。

発作



何かの拍子でプラークを覆っている膜が破れ、血小板が集まってきて血液が固まり(血栓の形成)、血流を遮ってしまうことで発作が起こる。



どんな人が、なりやすいの？

動脈硬化のリスクが高い人ほど発症しやすくなります。

なので、リスクを減らして動脈硬化の進行を防止すること、血液をサラサラに保つことが重要です。



動脈硬化のリスク

喫煙
肥満
脂質異常症
糖尿病
高血圧
高尿酸血症(痛風)
加齢
体質的遺伝

予防方法

- ♥ 禁煙
- ♥ 適正体重の維持
- ♥ 血管にやさしい食事を摂る
 - ・栄養バランスよく、腹八分に
 - ・塩分・糖分・脂肪分を控えめに
 - ・肉よりも魚を（とくに青魚）
 - ・水分補給も忘れずに
- ♥ 適度な運動を、習慣的に行う
- ♥ アルコールは適量に、週1～2日は休肝日を

早期発見のために **頸動脈超音波検査** をお勧めします

人間ドックにオプション追加できます（要事前予約）



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

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