

第107回三州健康教室だより

寒さがひとしお身にしみるところとなりました。
平成22年11月19日、当院で健康教室を開催致しました。
地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧下さい。

胸痛の原因

胸部には心臓や肺だけでなく心臓から出て行く大動脈、食道、さらに肋骨や肋間神経、筋肉などが含まれるために、一口に胸痛といっても原因はさまざまです。

主な胸痛の原因

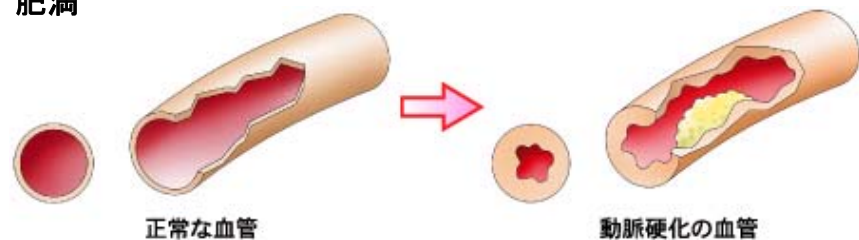
大動脈	解離性大動脈瘤 など
心臓・心膜	狭心症・心筋梗塞、心膜炎 など
肺・胸膜	気胸、胸膜炎、肺腫瘍 など
神経	肋間神経痛、帯状ほうしん など
筋肉・骨格	肋軟骨炎、筋肉炎 など
消化器	逆流性食道炎、胆石・胆のう炎 など

冠動脈疾患の原因

動脈硬化が主な原因となります。

危険因子

脂質代謝異常 高血圧 糖尿病喫煙 高尿酸血症 ストレス 肥満



突然の胸痛

— あたいはどげんだったるか —

鹿児島大学
循環器・呼吸器・消化器疾患制御学
井本 浩教授

狭心症と心筋梗塞

- ・心臓の筋肉に血液を送り込み、酸素と栄養を届ける大切な働きをしているのが心臓を取り巻く冠動脈です。
- ・動脈硬化が進んで、冠動脈の血液の流れが悪くなった状態を狭心症といい、さらに状態が悪化して完全に詰まってしまった状態が心筋梗塞です。

狭心症	心筋梗塞
<p>胸に痛みや重苦しさを感じ、圧迫されたり、しめつけられたりするような痛み。</p> <p>痛む場所は、左胸、胸骨の裏側などが多く、そのほか、喉やあご、左肩や左腕、みぞおちなどに痛みを感じることもあります。15分以内によくなることが多い。</p>	<p>発作時は、「えぐられるような」「胸の中が焼けるような」「ナイフで突き刺されるような」などと表現されるほどの強烈な痛みに襲われます。</p> <p>圧迫感、吐き気、冷や汗、呼吸困難などを伴い、発作時間は狭心症よりも長く、通常30分以上続くとされます。</p>
<p>心筋が壊死する前に冠血流量が再開すると胸痛は改善します。</p> <p>労作性狭心症、不安定狭心症、異型狭心症があります。</p>	<p>長時間の心筋虚血により心筋が壊死してしまいます。</p> <p>一旦壊死した心筋は元に戻りません</p> <p>無痛性心筋梗塞…高齢者や糖尿病の方にみられます。心筋梗塞の2～3割を占めています。</p>

狭心症と心筋梗塞を予防する

動脈硬化を抑える

血管は加齢とともに弾力性が落ちていき、それだけ動脈硬化にもなりやすくなるので、日ごろから危険因子を減らすような生活を心がけましょう。

- ・適度な運動
ウォーキング
1日30分以上/週3回 “少しきついな” くらい
- ・食生活の見直し
規則正しく/野菜など食物繊維の多い食物を/ゆっくり良く噛む/小さな食器で/腹八分目に抑える/就寝2時間前は食べない

・禁煙！



次回の三州健康教室は、
12月24日(金)
「食塩と高血圧」
のお話です。

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
文責：今村郁子
責任者：西俣里子