

ドクターからの健康アドバイス

虚血性心疾患について



愛染橋病院

内科

佐久間 孝雄

悪性腫瘍に次いで我が国で多い死因に循環器疾患があり、その循環器の中枢である臓器が心臓という事になります。今回は心臓病の代表、虚血性心疾患について触れてみます。

心臓の仕組みと働き

心臓は1分間に70回収縮すると計算した時、一日に4200×24時間＝10万8000回、これが365日続けば3679万2千例えば50年で18億回の収縮拡張を繰り返している事になります。これだけの運動を心臓が行う為に必要なのが冠動脈という心臓に栄養を運ぶ直径3ミリメートル位の血管です。ここには全身に必要な血液の約5%が流れ込みます。また算数をすると心臓は一回に60ccの血液を出すとすると5%で3cc、一日10万回収縮するとすれば30万ccすなわち300

リットルが流れ込んでいく事になり、この細い冠動脈が心臓を強くサポートしていることはわかって頂けると思います。

狭心症、心筋梗塞 主な危険因子と予防

この冠動脈が狭窄または閉塞してしまいう病気が狭心症および心筋梗塞です。主な症状が胸部圧迫感。中には肩痛、歯痛、みぞおちの痛み等の訴えもあります。また多くの場合が労作時に発症し狭心症症状を呈するのですが、20分以上継続する場合は後遺症を残し心筋梗塞となりますので命にかかわる可能性もあります。

よって症状が出現した際にはすぐに病院に来院することが大切です。

また、治療だけでなく予防に関しても大切ですので、お近くにかかりつけ医を持つていただき必要であれば薬剤や生活指導による管理を行うことをお勧めします。予防のポイントとなる危険因子は、たばこや高血圧、糖尿病、高コレステロール血症等です。これらの因子は認知症や脳卒中にも影響してきますので、定期的な健診で異常が見つかれば早めに治療し将来の健康な暮らしを目指しましょう。

