

心臓疾患について知ろう

<心臓の仕組み・働き>

- ☆ 1 分間に 60～100 回程度の規則的な収縮により全身に血液を送り出す（ポンプの役目）
- ☆ 4つの部屋に分かれている（右心房、左心房、右心室、左心室）
- ☆ 重さ約 200～300 グラム、握りこぶしと同じくらいの大きさ



<代表的な心臓疾患>

虚血性心疾患

心筋梗塞・狭心症

心臓に酸素と栄養を運ぶ冠動脈が詰まる、狭くなる

不整脈

心房細動・房室ブロック・期外収縮など

電気信号の異常により拍動が早すぎる・遅すぎる・リズムが乱れる

心不全

心臓が悪いために
息切れやむくみが起こり
だんだん悪くなり生命を縮める

心臓弁膜症

僧帽弁閉鎖不全症・僧帽弁狭窄症・大動脈弁閉鎖不全症など

弁の開閉が悪くなって逆流・流れが悪くなる
(血流コントロール不良)

心筋症

肥大型心筋症・拡張型心筋症など

心臓の筋肉に異常があり
心臓の働きを維持できなくなる

☆ 様々な心臓疾患が進行した結果、心臓のポンプ機能が低下し、全身に必要な血液を送り出せない状態になります。これを「心不全」といいます。

☆ 心臓疾患は、突然死に至るものもあり、命に直結する疾患です。放置は厳禁。



<心臓疾患の症状>

- * 胸痛、胸部の不快感、胸の圧迫感
【放散痛】胸だけでなく、肩、腕、首、背中などに痛みを感じることもある
- * 動悸（胸がドキドキする、脈がとんだ感じがする）
- * 呼吸困難、息切れ、むくみ
- * めまい、失神、倦怠感
- * チアノーゼ（皮膚や唇、粘膜が紫色にみえる）



違和感を
感じたら
すぐに病院へ！



<心臓疾患の検査>

健診で

- ・心電図検査
- ・胸部 X 線検査
- ・内科診察

さらに詳しい検査 (精密検査)

- ・負荷心電図検査
- ・心臓超音波検査
- ・心臓カテーテル検査
- ・心臓 CT など

<心臓疾患の治療>

- *生活習慣の改善
- *薬物治療
- *手術・カテーテル・デバイス（ペースメーカー・ICD など）治療 など

<心臓にやさしい生活>

1. 禁煙

- ・ニコチンが血圧上昇を招き動脈硬化をすすめる
- ・喫煙することで心筋梗塞のリスクが4倍に！今すぐ禁煙を！！



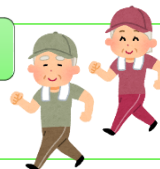
2. 健康的な食事

- ・1日3食バランスよく、腹八分目をこころがける
- ・動脈硬化の原因、LDLコレステロールを上げないための注意も必要
→動物性脂肪を控える、野菜を増やす
- ・高血圧予防のため塩分は控えめに、できれば1日7g以下に



3. 適度な運動

- ・散歩やジョギングなどの有酸素運動がおすすめ



4. 睡眠はしっかり

- ・寝不足は自律神経が乱れ、心拍数や血圧の上昇を招く
- ・1日6～8時間は睡眠をとるよう心がけよう



5. ストレスをためない

- ・強いストレスは自律神経のバランスを乱し、心臓に負担をかける
- ・適度な息抜き・リフレッシュタイムを日課に取り入れよう



6. 定期的な健康チェック

- ・1年に1回は心電図検査を
- ・血圧・糖尿病・脂質異常症など動脈硬化に関わる疾患も要チェック！
- ・自宅でも、体重や血圧を測定し記録しておこう



【参考・引用サイト】

- ・公益財団法人日本心臓財団「心臓病の知識」
- ・心不全がよくわかる 心不全.com
- ・ニューハート・ワタナベ国際病院「心臓病の種類 10 個と各病気の症状・治療」