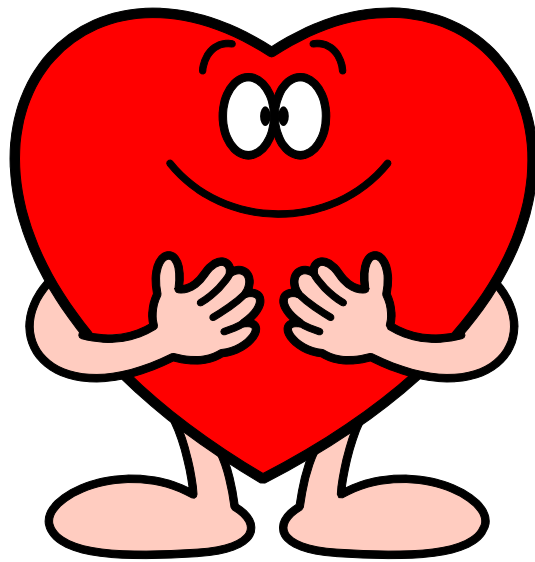


# 心筋梗塞症



北海道立北見病院

# 1. 心臓のはたらき

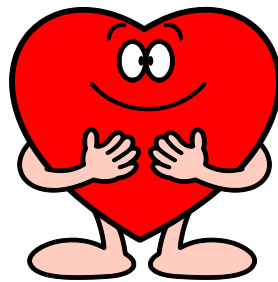
心臓は「**心筋**」と呼ばれる筋肉からできており、**血液を全身に送り出す「ポンプ」の働き**をしています。

血液は全身を回りながら、**酸素や栄養を運ぶ役目**をしています。

# 2. 冠状動脈のはたらき

心臓が動くために必要な**酸素や栄養を、心筋へ運ぶ血管を「冠状動脈」といいます。**

冠状動脈には**3本の太い枝**があり、心臓のまわりを**王冠のよう**におおっています。



### 3. 心筋梗塞症とは？

心臓の冠状動脈が完全につまり、心臓の筋肉に酸素と栄養が届かなくなります。その結果、心臓の動きが悪くなり、ポンプとしての力が低下します。

### 4. 症状

- ① 激しい胸痛
- ② 呼吸困難
- ③ 冷汗
- ④ 吐き気、嘔吐
- ⑤ 肩、首、歯などの痛み ……など



## 5. 心筋梗塞を起こすと・・・

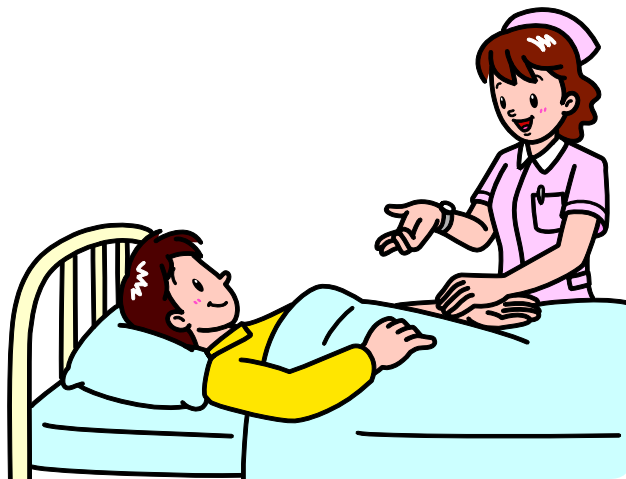
①心臓の筋肉がもろくなくなります。

そのため、1週間は安静が必要です。

日がたつにつれ少しずつ硬くなり、固まるまで約1ヶ月かかります。

②もろくなった心臓の筋肉が動かなくなり、心臓の働きが低下します。

そのため、心臓に負担をかけないよう、安静が必要です。



## 6. 合併症

### ①不整脈

脈が乱れたり、一時的に遅くなったりします。

### ②心不全

心臓のポンプの働きが弱くなり、血液を十分送り出せなくなります。

血圧が下がったり、息苦しくなったり、むくみが出る場合があります。

### ③狭心症

運動やストレスによって、一時的に心臓の血流が悪くなり、胸が締めつけられるように苦しくなったり、痛くなったりします。心筋梗塞症に比べ症状は軽く、数分から15分前後でおさまります。

# 7. 心筋梗塞を

## ひきおこす因子

- ① 高血圧
- ② 高脂血症
- ③ 糖尿病
- ④ 肥満
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 精神的ストレス

…など

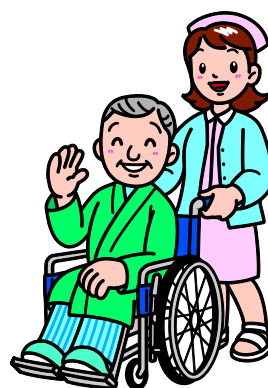


## 8. 生活の注意点

### ① 心臓リハビリテーション

#### ○ 心臓リハビリテーション

一度つまった血管は元に戻りません。しかし、適切なリハビリテーションを行うことにより、つまった血管の代役を果たす新しい血管ができてきます。



#### ○ 二重負荷

食事、排便、入浴、運動など、ひとつひとつの動作が心臓に負担をかけます。これらの動作を続けて行くと、大きな負担となり、胸痛発作の誘因となります。これを二重負荷といいます。ひとつの動作のあとは、30分程休んで次の動作を行いましょう。

## ②便 通

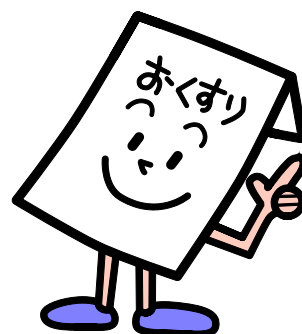
排便の時に力みすぎると、血圧を上昇させ心臓に負担をかけます。便通をよくするため、次のことをお勧めします。

- ・ 時間を決めて、トイレに行く習慣をつけましょう。
- ・ 朝起きたら、コップ1杯の水や牛乳を飲みましょう。

ただし、冷水は血管を収縮させ、発作を誘発することがあるため、避けたほうがよいでしょう。

- ・ おなかをマッサージしましょう。
- ・ 繊維の多い野菜を摂りましょう。

※効果のない時は医師に相談して、緩下剤を処方してもらいましょう。





### ③入浴

お湯の温度は、39～40℃のぬるめにし、長湯を避けましょう。

また、寒暖の差を考慮し、脱衣所、風呂場を暖めて入りましょう。

### ④嗜好品

#### ○たばこ

喫煙は動脈硬化を招きます。また、心臓の血管を収縮させ血圧を上げるため、禁煙しましょう。



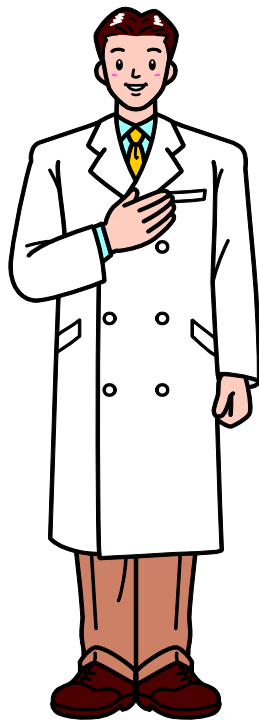
#### ○コーヒー、紅茶、緑茶

カフェインには興奮作用があります。  
しかし、適量であれば、心身をリラックスさせる働きもあり、飲み過ぎなければ大丈夫です。

## ⑤夫婦生活について

性生活は、一般的に急激な運動と同等に考えられます。

胸痛・息切れ・動悸を感じない程度にしましょう。性生活に伴い症状が出現する場合は、医師にご相談ください。



# 9. 食 事

## ①塩分

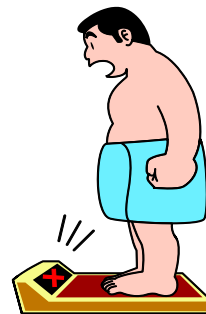
塩分の1日摂取量は、医師の指示量を守りましょう。

## ②低脂肪・低コレステロール

脂質の摂取量を減らすことは、肥満の予防や解消につながります。脂質の中でも、コレステロールを低下させる植物性食品や、魚介類を多く摂りましょう。

## ③エネルギー量

肥満は、動脈硬化を促進するだけでなく、心臓に負担をかけます。医師に決められたエネルギー量を守り、適正体重に近づける努力が必要です。



#### ④アルコール

少量のアルコールは、血行を促進するとともに、心身のリラックス効果があります。しかし、多すぎると血圧が上がし、発作の誘因となります。

飲酒量は、医師へご相談ください。

#### ⑤食物繊維

食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える効果があります。また、便通を促進します。

#### ⑥ビタミン・ミネラル

体の生理機能を整える、ビタミン、ミネラルを豊富に含む、緑黄色野菜や海草類を多く摂りましょう。



# 10. 手術を受けられた方へ

## ① 胸骨の保護と筋肉痛について

手術で切断した胸骨は、ワイヤーで固定しており、3ヶ月程で自然につきます。完全に骨がつく前に強い負担をかけると、まれに骨がずれたりワイヤーが切れることがあります。術後3ヶ月は、胸部をよじる運動（ゴルフ、重い荷物の持ち運びなど）は避けましょう。

術後の<sup>きず</sup>創や筋肉痛の回復には個人差があります。筋肉痛は半年から1年ほどで、ほぼ消失します。<sup>きず</sup>創や痛みについてご心配があれば、医師へご相談ください。



## ②術後合併症について

### ○ 肝炎

輸血を行った場合、術後約6ヶ月までは、血清肝炎をおこすことがあります。全身倦怠感、食欲不振、<sup>おしん</sup>悪心、<sup>おうと</sup>嘔吐、<sup>おうだん</sup>黄疸、<sup>そうようかん</sup>搔痒感、白っぽい便や濃い褐色尿などの症状があれば、すぐ医師の診察を受けてください。

### ○ 創部感染

創のかさぶたやテープが残っている場合、無理にはがさないでください。汚れた手で創に触れると、感染の原因となります。創が赤くなったり膿が出たら、すぐ医師の診察を受けてください。

### ○ 下肢循環不全

手術で足の静脈を使用した方は、血流が回復するまで、足がむくむことがあります。時間がかかりますが、自然になおります。

### ③抗凝固療法について

血管が詰まらないよう、「ワーファリン」という抗凝固薬を内服します。

ワーファリンは、血栓ができないよう血液をさらさらにする作用があるため、出血すると止まりにくくなります。ワーファリン手帳をよく読んで、注意事項を守りましょう。

### ④運動について

適度な運動は、血液循環を促進し、心肺機能を高めます。医師と相談のうえ、徐々に始めましょう。

高温や寒冷の環境での運動は避け、動悸、息切れ、胸苦しさなどの症状が出現したら、すぐ中止して横にないましょう。



# 11. 受診について

症状がなくても、異常の早期発見のため定期的に受診しましょう。

そのほか、緊急に受診の必要な場合があります。

○処方された舌下錠やスプレーを3回使用しても、

胸の症状が続くとき

○発作の頻度が多くなったとき

○処方された舌下錠やスプレーを使用して症状が

おさまっても、すぐ繰り返すとき

○急に体重が増えたとき

※「朝まで我慢しよう」、「外来の予約日が近いから我慢しよう」は禁物です。

すぐ病院へ連絡し、医師へご相談ください。