



ハートニュース Heart News

NO. 1 2007

企画
日本循環器学会
教育研修委員会
発行
日本心臓財団

狭心症を防ぐために ～心臓にやさしい生活のすすめ～

監修 野々木 宏 国立循環器病センター 内科心臓血管部門部長



狭心症の予防は生活習慣の改善から

心臓病は日本人の3大死因の一つで、なかでも、狭心症や心筋梗塞などの「虚血性心疾患」の患者さんは年々増加しています。こうした疾患は、心臓に血液を送っている冠動脈の動脈硬化が原因で起こります。

狭心症は、動脈硬化によって冠動脈が狭くなり、心臓に十分な酸素が行き渡らなくなった状態で、胸痛などの症状が起こります。冠動脈が完全に詰まってしまうと、心筋梗塞となり、突然死する危険もあります。

狭心症は、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙といった動脈硬化を促進する危険因子があるほど、発症しやすくなるといわれていますが、不規則な生活習慣を改善することで、予防したり再発を防いだりすることができます。



狭心症を防ぐための生活とは？

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂肪分を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに病院へ
- 8 定期的に健康診断を受ける



心臓への負担が大きい 二重負荷にご用心！

狭心症は、血圧の変動が大きい早朝や深夜に起こりやすいことが知られていますので、こうした時間帯は特に注意が必要です。適度な運動は、狭心症予防に効果的ですが、起床後すぐは危険ですので、1時間ほどしてから行うようにしてください。瞬発力を使う運動は避け、ウォーキングや水泳などの有酸素運動をできるだけ毎日続けましょう。

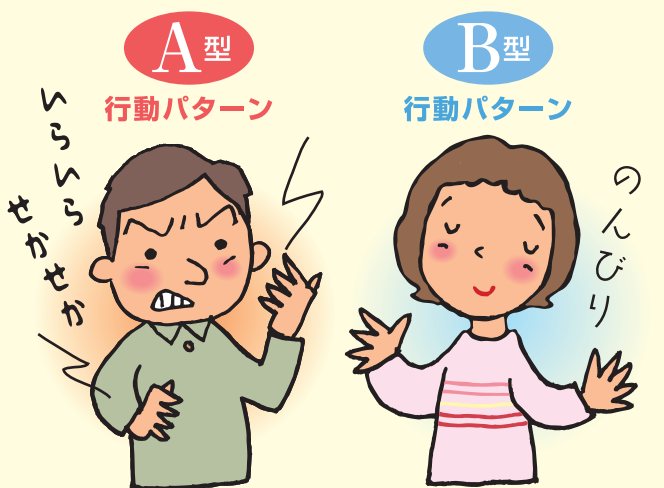
食事、運動、入浴、喫煙、飲酒などは、それぞれが心臓に負担をかける動作です。「満腹時の運動」、「飲酒後の入浴」、「寝起きの喫煙」など、心臓に同時に二つの負担がかかる「二重負荷」の状態は、さらに発作が起こりやすくなりますので、避けるようにしてください。

? 狭心症になりやすいA型行動パターンとは ?

狭心症の発作は、精神的なことでも誘発されるため、ストレスや興奮は大敵です。また、性格や行動パターンにも大きく影響されることがわかっており、短気、攻撃的、落ち着きがない、いらいらしやすいといった「A型行動パターン」の人は、のんびり屋で落ち着いた「B型行動パターン」の人に比べ、狭心症や心筋梗塞を起こす危険も圧倒的に高いといわれています。

狭心症は、過労で寝不足、食生活が不規則で飲酒の機会が多く、ストレスをため込みやすい——そんな働き盛りの中高年男性に増えています。10やってきたことを6か7に減らして、「明日できることは今日しない」と気持ちに余裕を持つことも、「心臓の健康」のためには大切なことです。

あなたはどちらのタイプ？



注) 血液型とは関係ありません。

狭心症の 再発を防ぐために

生活習慣に注意するとともに、狭心症の発作を起こしたことのある人は、発作時に使用する舌下錠（ニトログリセリンなど）やスプレーを常に携帯してください。また、内服薬を処方されている人は、薬を飲み忘れないことが大切です。狭心症の薬は長期間服用することもあります。たった一度の飲み忘れが命にかかわる場合もあります。医師の指示に従い、きちんと服用してください。

日本心臓財団
とは

1970年に発足以来、研究助成や予防啓発、国際交流などの諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されていますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。

財団法人 日本心臓財団
〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル
☎ 03-3201-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。

<http://www.jhf.or.jp/>

協賛



中外製薬

Roche ロシュ グループ

待合室などに掲示してください。