

寒い冬は心筋梗塞に注意

心筋梗塞とは虚血性心疾患と呼ばれるものの一つで、心臓に酸素や栄養を送り込んでいる冠動脈が動脈硬化のために血管の内部が極端に狭くなって血の流れが悪くなり、そこで血液が固まって血栓を作り、完全に閉塞してしまった場合。また、他の場所でできた血栓がはがれて血液中を流れてきて狭くなっている部分で詰まってしまい、血流がそこで完全に閉塞した場合に心筋が虚血状態になって壊死してしまった状態のことです。

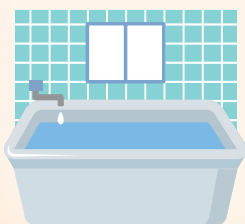
心筋梗塞は糖尿病、高血圧、高コレステロール、高脂血症等が発病因子とされ、喫煙、肥満、ストレスなども影響していると考えられています。

その他にも、気温の低下や温度変化も発症に影響していることが統計的にも明らかで、厚生労働省の調査によると、**心筋梗塞**などによる心疾患で亡くなる方は、毎年 14 万～ 18 万人ですが、1年のうちで1月が最も多く、次に2月、12月、3月と冬に集中しています。突然の**心筋梗塞**にならないためにも冬場の対策は万全にしておきましょう。



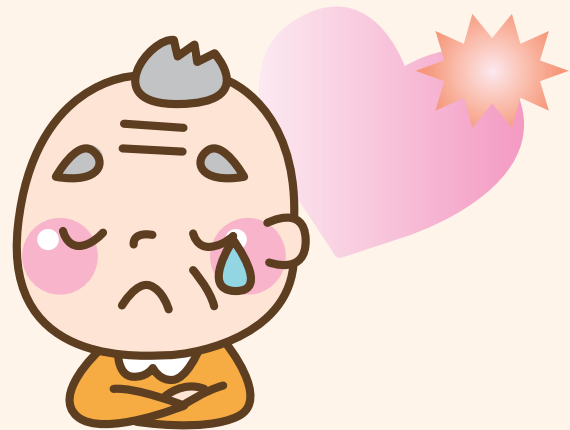
なぜ、冬に心筋梗塞が増えるのか？

気温が低下すると、体は血管を収縮させて体温が低くなり過ぎないように調整しています。血管が収縮した状態が続くと血液の流れが悪くなり、硬く狭くなった血管を血液が通るときに血行不全を起こします。血流を維持するために血圧が上昇してしまいますので、**心筋梗塞**や脳梗塞が起こりやすくなります。また、血流の流れが悪くなると心臓はより強い力で全身に血液を送り出そうとするため、血圧が上昇して血管や脳、心臓に大きな負担をかけてしまう場合があります。特に冬場の室内と室外の急激な温度差は血管や心臓に大きな負担を与えます。中でも「起床時」と「入浴時」は特に注意が必要です。



心筋梗塞の前兆症状チェックリスト

- 胸が締め付けられるように痛む
- 肩から背中にかけて痛みがある
- 風邪でもないのに、咳が出たり声がかれる
- 肩こりがひどい
- ちょっと動いただけなのに息切れがする
- 歯やアゴの痛み
- 腕や肩の痛み
- 鼻や喉が詰まる
- ゲップが出る
- 胃の不快感
- しゃっくりが出る
- 夜中に何度もトイレへ行く



*** いくつ該当しますか？ ***

既にいくつかの症状が出ている方は、
迷わずに医療機関での検査を受けましょう。
早期発見、早期治療が大切です。