

# 冬は心疾患にご注意ください

厚生労働省の統計によれば、心筋梗塞など心疾患（心臓病）によって亡くなる人は毎年14万〜18万人です。そのうち、1月に亡くなる人が最も多く、次に2月、12月、3月と冬に集中しています。

## 心筋梗塞になる要因

心筋梗塞は、冠動脈の内腔が動脈硬化の進行によって狭くなり、狭くなった部分に血栓が詰まって血流が途絶え、その先の心筋が壊死してしまう病気です。

心筋梗塞になる要因は、糖尿病、高コレステロール、高血圧、喫煙、加齢、肥満などですが、特に、糖尿病がある動脈硬化が進行しやすいので、心筋梗塞のリスクも高くなるため注意が必要です。

## 冬の心疾患の予防法

気温の低下や温度変化も心筋梗塞などの心疾患の発症に大きく影響しています。

### ▼外出時の防寒対策

防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用して、体が急に冷えないように気を付けましょう。

### ▼家の中の温度差対策

部屋は暖かくても、トイレや脱衣所は寒いことがあります。温度差をなくすようにしましょう。

### ▼入浴時の対策

浴室も洗面所と同じく冷えている場所ですから、入浴前には暖めてください。なるべく一番風呂をさけ、浴室が暖まってから入浴しましょう。体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がるので、長湯をせず入浴後は水分補給をしてください。

### ▼禁煙対策

タバコを吸う人は禁煙を心掛けましょう。タバコを吸うと心拍数が増え、動脈の収縮が起こって血圧が上がります。タバコは血管壁の細胞を傷つけ動脈硬化を促進します。

### ▼アルコールは控えめに

アルコールは適量であれば血行をよくして、血管を拡張し、血圧を下げる効果がありますが、飲みすぎは危険です。これからの時期は飲む機会が多いので気を付けてください。



生活習慣や食生活などを見直して、この冬を乗り切りましょう！

## 急性心筋梗塞

心筋梗塞は最初の発作で約3割が亡くなる病気です。そのうち、発症してから3日以内の病気を急性心筋梗塞と言います。

急性心筋梗塞の痛みの特徴は、狭心症の場合と同じく、左前の胸部、胸骨中央部に押さえ付けられるような圧迫感、締め付けるような胸の苦しさ、焼け付くような痛みが起こります。狭心症の場合は、この発作が数分で治まりますが、30分以上たっても治まらない場合には心筋梗塞が疑われます。▼冷や汗が出る▼顔面蒼白▼吐き気や嘔吐などの強い気分不良や不快感が現れるのが心筋梗塞の特徴です。

15分以上痛みが続き、冷や汗、不快感などがある場合には、急性心筋梗塞を疑い、すぐ病院に行ってください。

また、統計によると糖尿病患者や高齢者は約半数のかたが胸の痛みを感じず、首・肩・背中などの痛みを訴える場合がありますが、ほとんどは気が付かずに手遅れになる場合がありますので注意が必要です。



▲急な胸の痛みにはご注意ください。

## 中央病院の対応

当院では、4月に循環器内科医を3名増員しました。

このことにより、24時間緊急対応できる体制が整い、急性心筋梗塞や不安定狭心症に対する緊急心臓カテーテル検査、それに伴う緊急経皮的冠動脈形成術ができるようになりました。



## 受診の申し込み方法

当院の外来診療は、原則として完全予約制です。受診を希望する場合は、予約をお願いします。

- 直接窓口で予約する場合
- 予約センター窓口
- 電話で予約する場合
- 予約センター直通電話

- ☎ 5796
- ☎ 5869
- 紹介状が必要な場合、かかりつけ医からの紹介状が必要です。
- ※初診の場合、看護師が対応しますので、紹介状は必要ありません。
- 紹介状をお持ちのかた
- ▼地域医療連携室
- ☎ 5869
- 午前8時30分から午後4時