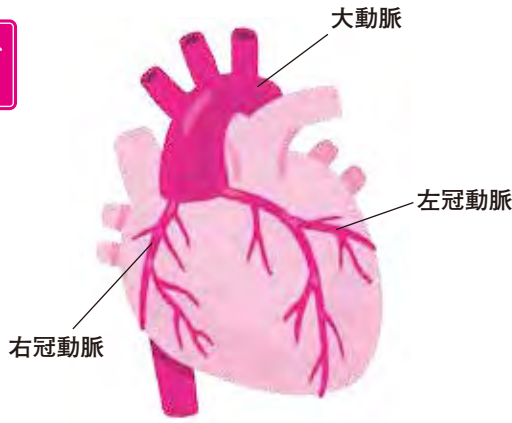


# 健康通信

心臓は1日に約10万回も収縮・拡張を繰り返し、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。心臓の筋肉（心筋）に、酸素や栄養を含む血液を送り込んでいるのが、心臓の周りを通っている冠動脈という血管です。



## 心臓の働き

# 虚血性心疾患を予防しましょう

～狭心症・心筋梗塞～

問い合わせ  
◆健康推進課  
☎248-3511

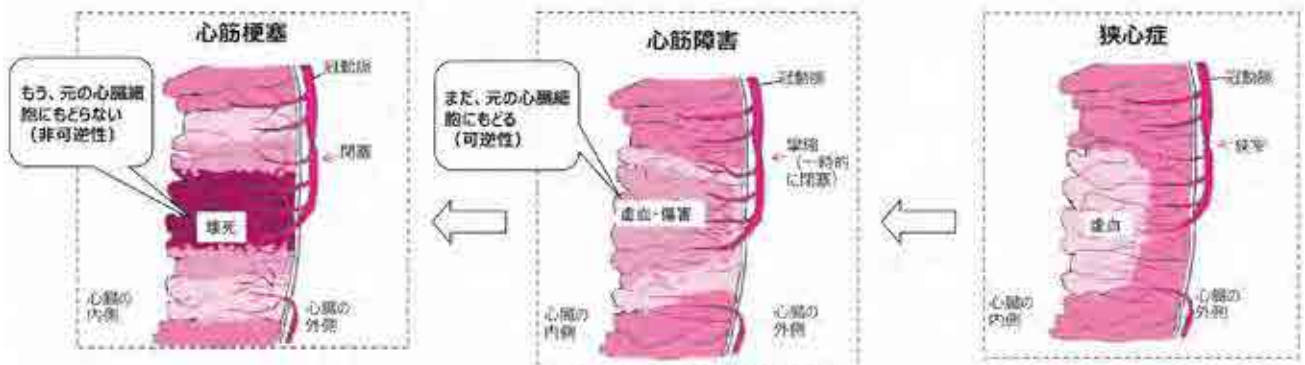
## 虚血性心疾患とは

この冠動脈が動脈硬化を起こすことで心筋に血液がいかなくなることを心筋虚血といいます。動脈硬化の原因は老化によって血管が硬くなったり、過食や運動不足により、血管の壁に脂肪などの固まりであるプラークが蓄積することです。すると血管の壁の一部が盛り上がり、血管の内腔が狭くなっていきます。冠動脈が動脈硬化を起こすことで、血流が悪くなり心筋に必要な血液が不足し、胸が痛くなります。これが狭心症です。

さらに動脈硬化が進み、何かの原因で血管内のプラークが破れて冠動脈の血管内に血栓ができ、完全に詰まって心筋に血液がいかなくなった状態が心筋梗塞です。

狭心症や心筋梗塞のように、心臓への血液が不足することや途絶えることにより、心筋虚血が生じる疾患を総称して、虚血性心疾患と呼ばれています。

## 冠動脈の動脈硬化が進行すると、虚血・傷害・壊死になる



## 虚血性心疾患の予防

虚血性心疾患は、冠動脈が動脈硬化を起こすことで起こります。これを予防するためには、動脈硬化を予防しなければなりません。

動脈硬化は加齢により、誰にでも見られますが、進行を促進する5大危険因子といわれるのが、①高血圧、②脂質異常症、③糖尿病、④喫煙、⑤肥満です。こうした危険因子が多ければ多いほど、虚血性心疾患を起こしやすくなります。危険因子のほとんどは食生活などの生活習慣によって生じるものですから、虚血性心疾患の予防の基本は、生活習慣の改善にあります。

自覚症状がない場合も、心電図検査で異常が分かることがあります。健康診査は定期的に行うようにしましょう。

