

こんなときは **赤信号**

このような症状があるときは危険な状態です。
ためらわずに、すぐに救急車を呼びましょう。

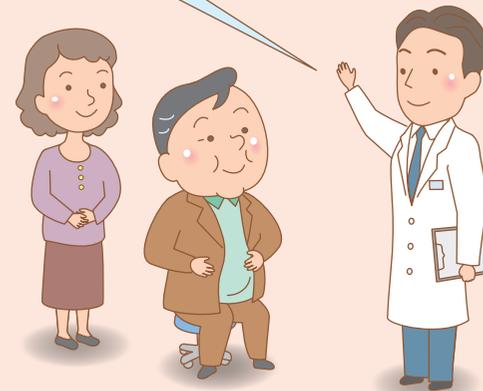
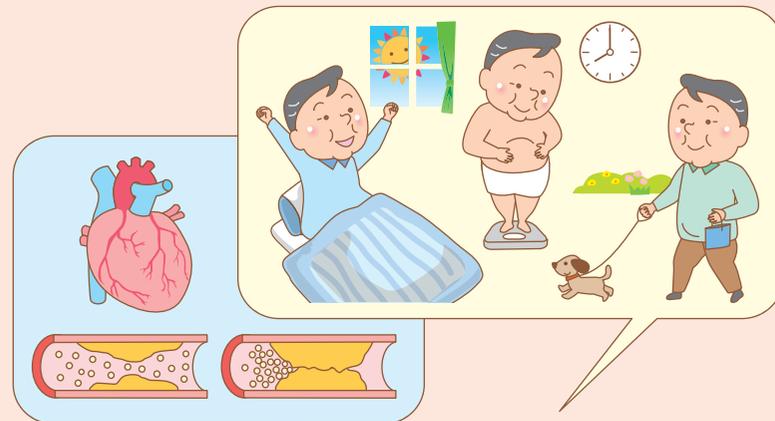


- 冷や汗が出るような強い胸の痛みを感じる
- 胸の痛みが繰り返しおこる
- 軽い動作や安静時でも胸の痛みを感じる
- 安静にしているも胸の痛みが15分以上続く

施設名

狭心症・心筋梗塞

再発予防のためのセルフケア



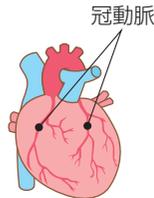
どんな病気?



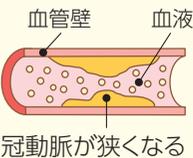
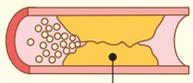
冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで、
胸の痛みや圧迫感などが生じます。

心臓がはたらくために必要な酸素や栄養を運ぶ動脈(血管)を冠動脈といいます。その冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで、心臓に酸素や栄養が行き渡らなくなる状況を冠動脈疾患と呼びます。主な症状は、胸の痛みや圧迫感などです。

冠動脈疾患のうち、冠動脈が狭くなって血流が一時的に悪くなる状態を**狭心症**、冠動脈が詰まって血流がとだえ、心筋が壊死に陥る状態を**心筋梗塞**といいます。



狭心症・心筋梗塞

| | 狭心症 | 心筋梗塞 |
|---------|--|---|
| 病態 |  |  |
| 痛みの部位 | <ul style="list-style-type: none"> ● 典型的な部位 胸の中心付近 ● その他 みぞおち、のど、あご、左肩、左腕、背中、歯 | |
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> ● 胸の軽い痛み ● 圧迫感 ● 動悸、息切れ | <ul style="list-style-type: none"> ● 胸の強い痛み ● 圧迫感、閉塞感 ● 動悸、息切れ、呼吸困難 ● 脈の激しい乱れ ● 吐き気、嘔吐、冷や汗 |
| 症状の持続時間 | <ul style="list-style-type: none"> ● 数分～長くて15分 ● 安静にしているとおさまる | <ul style="list-style-type: none"> ● 20分以上 ● 安静にしてもおさまらない |



主な原因は動脈硬化。
危険因子の予防・改善が大事です。

動脈の内側にコレステロールや血栓がたまり、動脈が狭くなった状態を動脈硬化といいます。狭心症・心筋梗塞の主な原因は冠動脈に生じた動脈硬化です。

動脈硬化や狭心症・心筋梗塞を発症しやすくする要因(危険因子)には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などがあります(下記)。危険因子が多いほど発症しやすくなりますので、危険因子を減らすことが、予防につながります。

狭心症・心筋梗塞を一度発症した人は、再発リスクがありますので、再発予防のために危険因子の管理がいっそう重要です(P.3~4 参照)。

危険因子

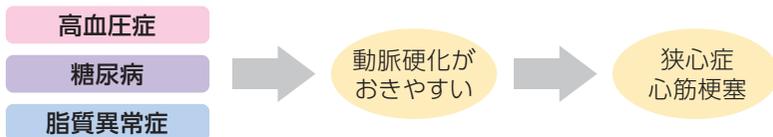
| | | |
|----------------------------|--|---|
| 基礎疾患 | <ul style="list-style-type: none"> ● 高血圧症 ● 糖尿病 ● 脂質異常症 |  |
| 生活習慣 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙 ● 肥満 ● 食習慣の乱れ ● 運動不足 ● 過度の飲酒 など |  |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 加齢 ● 遺伝的要因 など |  |
| 引き金となる因子 過度のストレス、過労、睡眠不足など | | |

危険因子がある人は、どんな注意？



生活習慣病がある人は、治療の継続と生活習慣の改善が重要です。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症は動脈硬化の危険因子です。生活習慣病がある人は、動脈硬化をおこさないようにするセルフケアが重要です。高血圧症は血圧管理、糖尿病は血糖管理、脂質異常症は脂質管理がポイントです。



予防のためにも高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療をしっかりと継続しましょう。同時に、生活習慣の改善も続けることで、動脈硬化のリスク低下、狭心症・心筋梗塞の再発予防につながります(P.4～10参照)。



セルフケア

高血圧、糖尿病、脂質異常症に関しては、TOWA Mini Clinic Seriesの各冊子で詳しく解説しています。ぜひ併せてご活用ください。



高血圧、糖尿病、脂質異常症の各冊子は、
←こちらからダウンロードできます。



禁煙は必須です。受動喫煙も避けましょう。



喫煙が狭心症・心筋梗塞の危険因子であることは多くの研究で報告されています。必ず禁煙しましょう。受動喫煙、新型タバコ(加熱式タバコ、電子タバコ)も発症リスクを高める可能性が指摘されています¹⁾²⁾。

1) 冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン2023年改訂版
2) 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版



肥満の人は目標体重をめざしましょう。

肥満の基準として用いられるのがBMI (body mass index: 体格指数) です。成人では25以上は肥満と判定されます。

過剰なエネルギー摂取や栄養素の偏り、運動不足は、肥満の原因となります。栄養バランスを考えて食べ過ぎないようにすること、継続的な運動を心がけることが大切です。

理想のBMIは年齢によって異なります。適正な摂取エネルギー量も年齢や性別、身体活動量によって異なります。肥満の人は目標体重や毎日の摂取エネルギー量を医師と相談し、目標体重に近づけていきましょう(P.5～10参照)。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI 25以上 …………… 肥満

BMI 18.5～25未満 …… 普通体重

(肥満でも、やせすぎでもない)

BMI 18.5未満 …………… 低体重



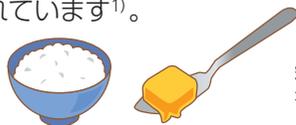
*成人の基準、日本肥満学会基準より

どんな食事?



適正な体重を維持することが大切です。

適正な体重を維持することが基本です (P.4)。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを意識しましょう。摂取エネルギー量に占める脂肪の割合は20~25%、炭水化物は50~60%が推奨されています¹⁾。



【参考】
 精米のごはんは、茶碗に軽く一杯(約150g)で234kcal、
 有塩バターは大さじ1(約12g)で84kcal



塩分を控え、栄養バランスのとれたメニューを考えましょう。

1日3食、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。食塩の摂取は1日6g未満が目標です¹⁾。素材のうまみ、だし、酢、香辛料などで、減塩メニューを工夫しましょう。

動脈硬化を防ぐために、血中のLDL コレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)を増加させる飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多いものは避け、LDL コレステロールを減らす不飽和脂肪酸や食物繊維を含むものをとるようにしましょう (P.6 参照)。



【参考】
 みそ汁の塩分は、お椀1杯で
 約1.5g

素材の持ち味、だし、
 酸味などを生かして減塩

1) 冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン2023年改訂版

なるべく控えたい食品

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、
 コレステロールが多いものなど



肉の脂身



加工肉



バター、ラード、
 ココナッツ油



菓子・揚げもの



卵黄・魚卵・内臓類



果糖の多い加工食品

積極的にとりたい食品

不飽和脂肪酸や食物繊維を含む
 ものなど



青魚



野菜



未精製穀類
 (麦飯、玄米、雑穀類)



海藻



糖質含有量の
 少ない果物



ナッツ類



大豆・大豆食品

食習慣を見直す

- アルコール摂取はなるべく減らす(ビールなら1日に大瓶1本以下)
- 塩分摂取が多くなりがちな外食は、なるべく回数を減らす
- よく噛んで、ゆっくり食べて、腹八分目に
- 間食、夜食は控える

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある人、小児、高齢者は、かかりつけ医と相談してください。糖尿病の患者さんは果物の摂取量を控えるなど、疾患によって注意事項が異なります。

どんな運動？



適度な運動は予防に欠かせません。

定期的な運動は、血中のLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)を増やすなど、危険因子のリスクを低下させ、動脈硬化などの予防に有効という研究が多数報告されています。自律神経を安定させ、ストレスを解消する効果も期待されます。ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動が推奨されています。



軽い有酸素運動から始め、 1日30分以上・週3日以上を目標に。

最初は無理をせず、軽いウォーキング程度から始めましょう。体力レベル、健康状態に問題がなければ、速歩などの中強度以上の運動を1日30分以上、週3日以上を目標にします。併せて軽い筋力トレーニングやストレッチも推奨されています。

有酸素運動

呼吸で酸素を取り込みながら、大きな筋肉を一定時間リズムカルに動かす運動。心肺機能を高め、全身の持久力向上の効果がある。

- 低強度：軽いウォーキング
- 中強度：速歩、ジョギング、水中歩行、ゴルフ
- 高強度：ランニング、水泳



日常生活における身体活動量を増やすことも重要です。

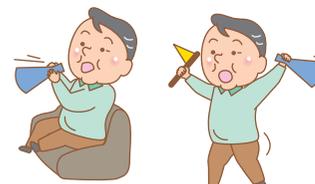
運動以外の身体活動量を増やすことも、予防効果が期待されます。少しずつ、できることから、生活に取り入れてみましょう。



こまめに歩く、階段を使う



子どもと遊ぶ



座ったままの時間が長くなりすぎないようにする



家事で体を動かす

かかりつけ医に相談を

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある人、小児、高齢者は、適切な運動の種類や時間、強度などについて、必ずかかりつけ医の指導のもとで運動をおこなってください。



どんな日常生活?



薬の飲み忘れに注意しましょう。

薬物治療中の患者さんは、薬の飲み忘れに注意しましょう。決められた回数・服薬量を守って確実に服用しましょう。自己判断で中止・減量すると症状が悪化することがあります。



心臓への負荷を軽くしましょう。

食事、排便、入浴など、日常生活の動作ひとつひとつが心臓に負担をかけます。立て続けにおこなうと二重負荷となり発作がおきやすくなりますので、ひとつの動作のあとは30分ほど休みましょう。また、服薬の前後1~2時間は運動を避け、安静にしましょう。

排便



- いきみすぎると血圧が上昇し、心臓に負担
- 便通をよくするために、決まった時間にトイレに行く習慣を
- 起床後コップ1杯の白湯を飲む、おなかをマッサージするなど、便通改善に効果的

入浴



- ぬるめの湯に入る
- 長湯しない
- 寒暖差で血圧が上昇し心臓に負担がかかるため、入浴前に脱衣所を暖めておく



ストレス解消&リラックスを。

過度のストレス、過労、睡眠不足も発症リスクを高めます。ストレス解消を意識し、リラックスする時間をもつようにしましょう。



規則正しい生活が大切です。

毎朝決まった時間に起き、規則正しい生活を心がけましょう。



早寝早起き、1日3食の食事が生活改善の基本



なるべく毎日決まった時間に体重・血圧を測って記録、健康チェックを習慣に



朝の散歩など、日課を決めると、生活のリズムをつくりやすくなる