



なでしこ通信

Instagram



しんきんこうそく

心筋梗塞にならないために

「怖い心臓の病気と言えど？」と聞かれたら、心筋梗塞を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。令和4年度の最新の人口動態統計によると死亡者数が最も多いのは「癌」、2位は「心疾患」です。その中でも心筋梗塞は大きな割合を占めています。特に血圧が高くなりやすい冬場で発症率が高く、心臓の機能が急激に低下したり、重症の不整脈を合併することで突然死の原因になったりします。

ここでは、心筋梗塞の概要と治療、そして予防についてお話しさせていただきます。

今月の先生

循環器科医員

ながお みずき

長尾 瑞樹

監修

循環器科部長 徳島 卓

所属学会・資格

日本内科学会

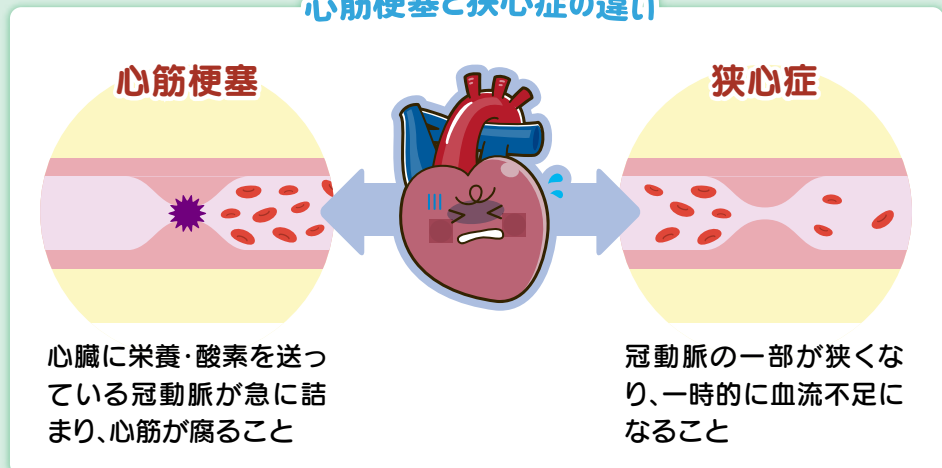
日本循環器学会

心筋梗塞とは

心筋梗塞は、心臓に栄養・酸素を送っている血管である冠動脈が急に詰まり、心筋が壊死(腐る)ことを言います。よく狭心症と混同されることがありますが、

狭心症は一時的な酸素不足であり、心筋が壊死したりはしません。血管が詰まっているのではなく、あくまで血管の一部が狭くて一時的な血流不足になっているだけなのです。

心筋梗塞と狭心症の違い



心筋梗塞の症状

心筋梗塞の症状は、しめつけられるような胸の痛み・冷や汗・吐き気が出ることが多く、たまに息切れ・肩の痛みなどもあります。

人によっては、体を動かすと息切れしてしばらく休むと症状が消える、といったパターンも多いです。これは心筋梗塞ではありませんが、その一手手前の病態である狭心症が原因になっているかもしれません。年のせいと決めつけず、医療機関への受診をご検討ください。

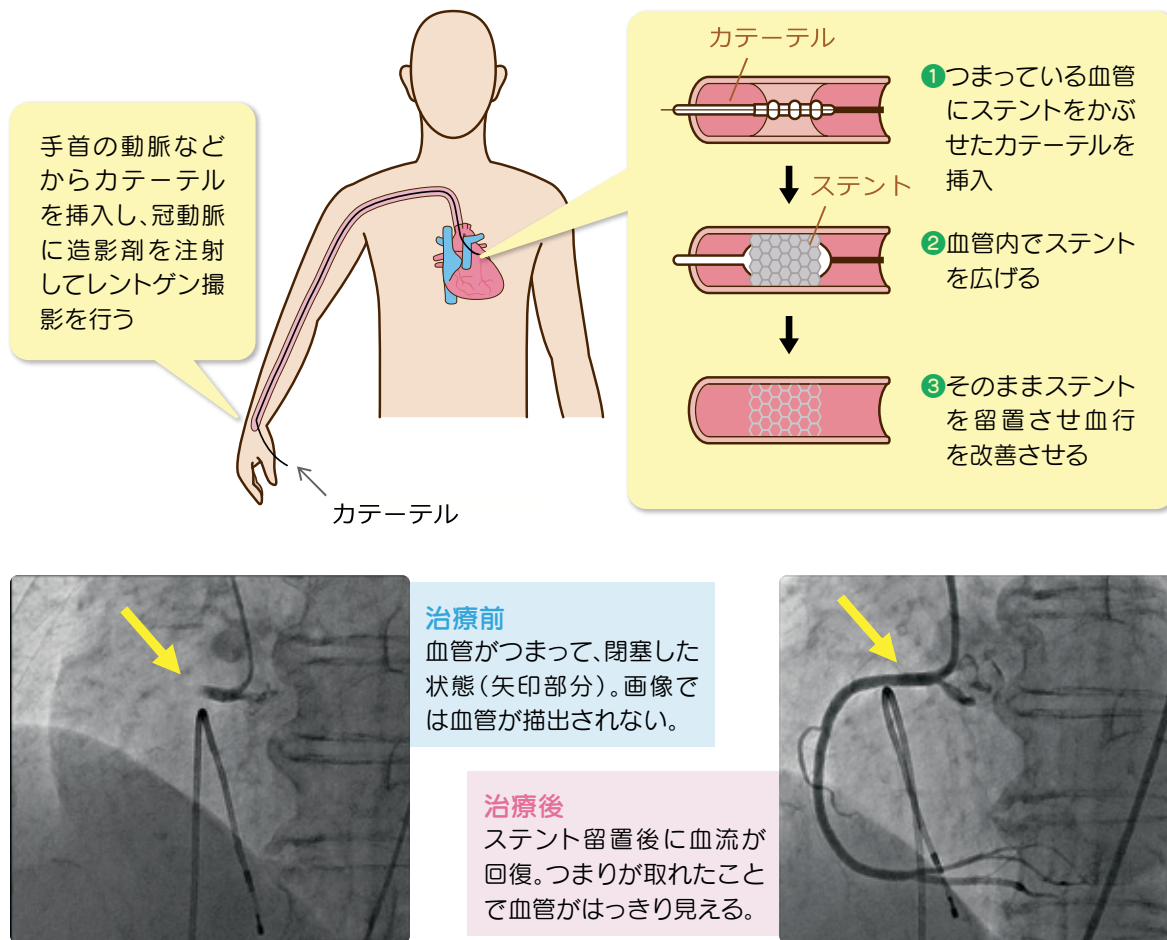


心筋梗塞の治療

急激な胸痛で病院に搬送された患者さんのうち、血液検査や心電図検査で心筋梗塞の疑いが強い場合、すぐに心臓カテーテル検査が行われます。血管が詰まっている部分を特定し、しぼんだ風船(バルーン)を膨らませることで狭くなったところを広げます。しかし、そのままと時間が経ってからまた狭くなってきますので、金属性の輪っか(ステント)を設置することで再狭窄を防ぎます。これが治療のワンセットです。加えて抗血小板薬(血液サラサラの薬)の内服が必要で、この薬はずっと飲み続けなくてはなりません。飲むのを中断すると、ステントの周りに血の塊がこびりつき、また血管が詰まってしまうからです。

心筋梗塞の発症直後は不整脈で心臓が止まったり、傷んだ心臓が破裂したりする危険性が高いため、入院後しばらくは集中治療が必要となります。そして重症度に応じて1～3週間のリハビリを完了した後、退院となります。

心臓カテーテル治療



心筋梗塞の統計

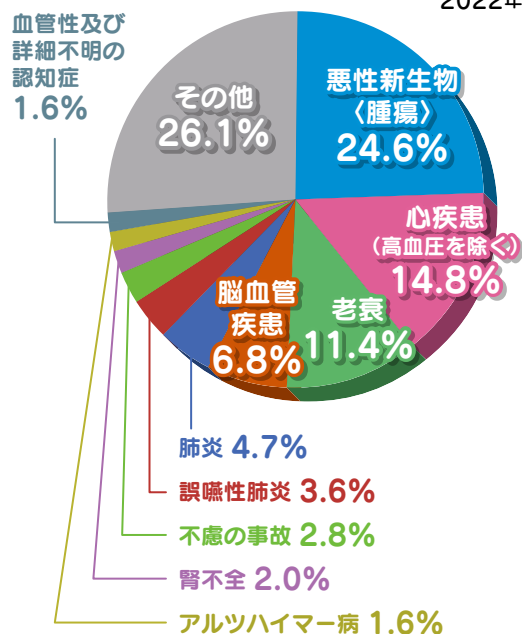
冒頭でも少しお話ししましたが、令和4年(2022年)の日本における死因の第1位は癌で、第2位が心疾患です。心疾患のうち、最も多いのが心不全で25%、そして、その次が心筋梗塞を含む虚血性心疾患(19%)なのです。

日本循環器内科が主導して集めたデータによると、日本では毎年75,000人ほどが発症しています。1990年代以降は心臓カテーテル治療など医療技術の発達により、その死亡率は改善しつつあります。実際、病院で適切な治療を受けられた場合の死亡率は10%以下にまで下がっています。

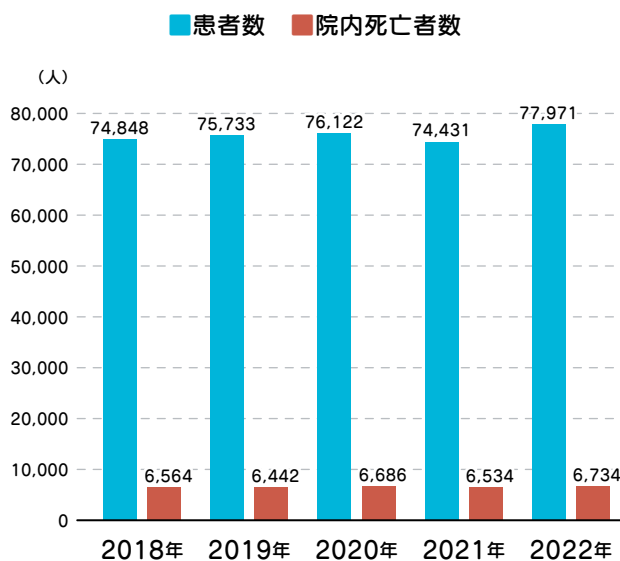
しかしその反面、発症した患者さんのうち40%もの人が病院へたどりつくまでに亡くなっているというデータもあるのです。突然死の原因として怖い病気であることは間違いのないため、やはり予防が重要になります。

主な死因の構成割合

2022年



急性心筋梗塞の患者数・院内死亡者数



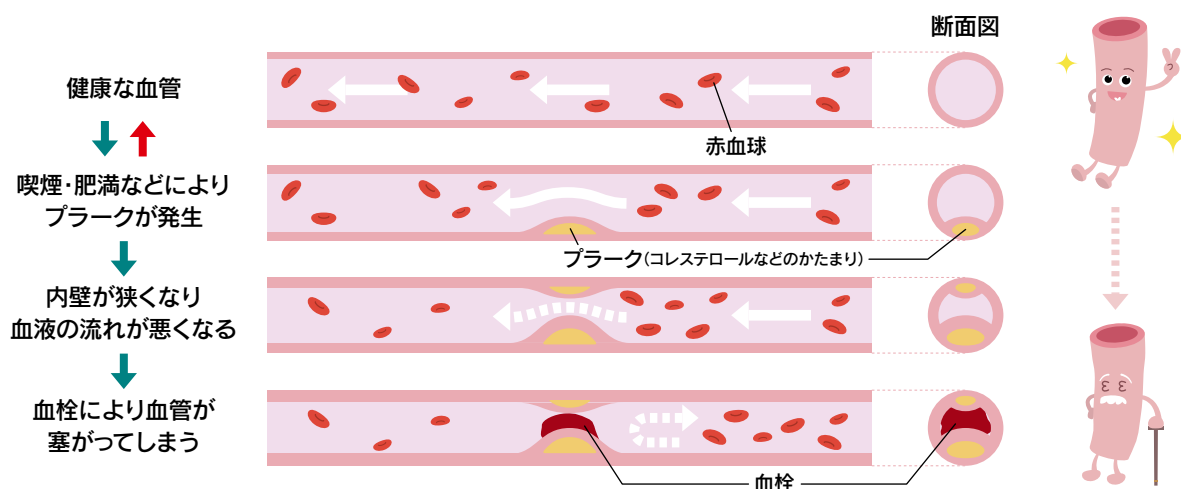
※2022年 循環器疾患診療実態調査報告書より

心筋梗塞の予防のために

狭心症や心筋梗塞の主な原因は、冠動脈に起こる動脈硬化です。動脈硬化とは、老化現象を起こして血管が硬く狭くなってしまった状態のことを言います。その詳細な原因は特定されていませんが「加齢」と「長年の生活習慣」が大きく影響していると考えられています。

例えば、高血圧症は血管に慢性的な負担をかける原因になりますし、高コレステロール血症も油分が血管の壁にこびりつくことで動脈硬化を引き起こします。また、糖分も血管を傷つける作用があるため、過度な高血糖値が持続する糖尿病も動脈硬化の原因になります。

動脈硬化の進行



健康診断などでこれらの生活習慣病を指摘された場合、しっかりと医療機関を受診して適切な治療を継続することが何より大切です。また、喫煙や運動不足による肥満なども動脈硬化の原因になります。特に喫煙している方は、心筋梗塞・狭心症にかかる危険性が3倍にもなります。他にも癌、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など様々な疾患の原因になり得るため、ぜひ禁煙をご検討ください。

心筋梗塞・脳卒中につながるリスク因子

高血圧

肥満

糖尿病

腎臓病

LDLコレステロール

家族の心臓病

喫煙



急性心筋梗塞の予防

生活習慣病の 予防・治療



禁煙・受動喫煙 の防止



部屋の温度差を なくす



運動するときは 軽く汗ばむ程度に



当院循環器科へご相談ください

以上、心筋梗塞についてお話しさせていただきました。ぜひ皆様の健康増進にお役立てください。心筋梗塞の危険性があると言われた方、または一度かかったことがある方など、何か分からないことがございましたら当院循環器科へご相談ください。

循環器科外来診療担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前	藤松 大輔	矢沢みゆき	徳島 卓 矢沢みゆき	長尾 瑞樹	藤松 大輔	徳島/矢沢(第1・3週) 長尾(第2週)
午後	徳島 卓	藤松 大輔	不整脈外来 西村 優希 (第1・3週)	—	矢沢みゆき	

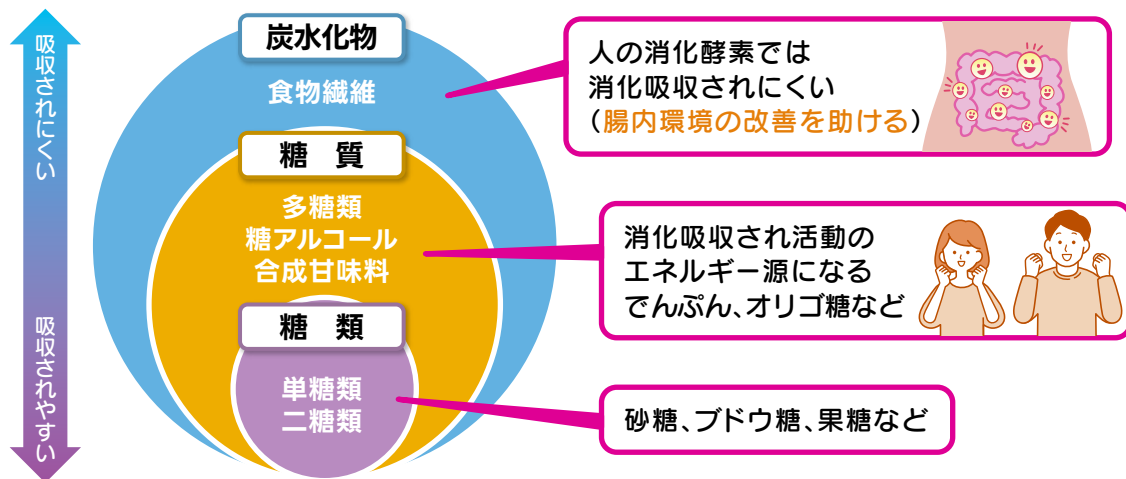
令和6年2月現在

「炭水化物」 「糖質」「糖類」 の違いって何？

糖について正しい
知識をつけましょう



「炭水化物 = 糖質」と思っていますか？



正しくは「**炭水化物 - 食物繊維 = 糖質**」です。糖質は体や脳のエネルギー源となる栄養素で、人が健康的に生きていくためには欠かせません。私たちが日常的に体を動かすことができるのは糖質のおかげです。しかし「糖質を摂ると太る」「炭水化物は太る」と思っている方はいませんか？太る原因として、過剰に摂りすぎた糖質がエネルギーに変換されない場合に中性脂肪として蓄えられていることが考えられます。糖質も、他の栄養素と同様に過剰摂取でも摂取不足でも体に悪影響を及ぼすことがあります。糖について正しい知識をつけ、適切な選択が重要です。

「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」の違い

「糖質ゼロ」

糖質、糖類ともに含まれていない

「糖類ゼロ」

糖類は含まれないが、糖質は含まれる

※食品表示では、基準値よりも値が小さい場合、「ゼロ」と表記ができるので、必ずしも糖質・糖類がゼロではない場合があります

※糖質を含んでいなくても甘味を感じる物は、糖質の代わりに天然甘味料や人工甘味料が使用されています

管理栄養士 河野 陽花



来年度のバッジの標語が決定しました！

1月4日の仕事始め式で、園田院長から来年度のバッジの標語の発表がありました。当院では患者さんとよりよいコミュニケーションを図るために、標語入りのバッジを職員が身に付けています。標語は患者さんや利用者の皆さんへの思いを込めたもので、毎年職員から募集しています。今回は事務部長考案の標語が採用されました。

健康への願い あなたと共に

「皆さんの“健康への願い”と一緒に叶えたい」という気持ちが込められています。今回発表された標語のバッジは4月から身に付けますので、ぜひ注目してみてください！

健康への願い
あなたと共に

※写真はイメージです

健康
教室

ペース メーカー について

健康教室を開催します。
どなたでも受講できますので
お気軽にご参加下さい！

講師 循環器科部長 徳島 卓

開催日 2024 3.23土

10:00~11:00

場所 済生会唐津病院
3階会議室

問合せ 総務課 山新田
TEL 0955-73-3175(代)



お電話かQRコードからお申込み下さい

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページ
もしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和6年2月1日現在

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	愛川可南子 糖尿病	藤松 里美 糖尿病	愛川可南子 糖尿病	井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	愛川可南子 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	成瀬 尚美 消化器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器	村上 哲晋 膠原病	樋高 秀憲 消化器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
	藤松 大輔 一般・循環器	矢沢みゆき 循環器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓		熊谷 貴文 肝 臓	
		千布 裕 一般・膠原病	白濱 裕梨 膠原病	千布 裕 一般・膠原病	多田 和弘 腎臓内科		千布 裕 一 般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一 般	
	冬野 誠也 腎臓内科		①②③平松晶子 腎臓内科 ④上原 平 てんかん		熊谷 貴文 肝 臓		樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	千布 裕 一般・膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患	愛川可南子 新 患	中野 翔太 新 患
	中野 翔太 新 患	愛川可南子 新 患	村上 哲晋 新 患	成瀬 尚美 新 患	①③中野 ②④村上 ⑤愛川					
午後	徳島 卓 循環器	藤松大輔 循環器	田中 栄蔵 神経内科	井本めぐみ 一 般						
	村上 哲晋 膠原病		白濱 裕梨 膠原病	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器					
	千布 裕 一 般		①③西村優希 不整脈	①柚木純二 心臓外科						
			④上原 平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科						
	岡田 美月 新 患	長尾 瑞樹 新 患	大谷 剛史 新 患	杉元悠太郎 新 患	才田 正義 新 患					

※①～⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

受付時間 | 午前の部 8:00～11:30
| 午後の部 11:30～15:00
| 消化器センター 8:30～10:30
| 整形外科 8:00～11:00
診療時間 | 午前の部 8:30～12:30
| 午後の部 14:00～17:00
休診日 | 土曜午後・日曜・祝日
12月29日～1月3日
※急患の場合はこの限りではありません

外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 肝胆脾	山懸 基維 肝胆脾	柿添 圭成 消化器	山懸 基維 肝胆脾	久良木亮一 血 管					
	柿添 圭成 新 患	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺	宮崎 充啓	柿添 圭成	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新 患	宮崎 充啓 新 患	枝川 真 新 患	力丸 竜也 新 患					
		園田 孝志		稲葉 大地						

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1～5週)				
午前	白木 誠 新 患	高島 怜史	高島 怜史 新 患	白木 誠 新 患	白木 誠	米倉／白木／高島				
	米倉 豊	米倉 豊 新 患	米倉 豊	米倉 豊	高島 怜史 新 患					

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田/吉永	左 村	勝 田	左村/吉永※	吉 永
	吉永 貴哉		左村 和宏	吉永 貴哉	左村 和宏					

※第5土曜がある月は、第4土曜の吉永は休診となります

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第218号 令和6年2月1日発行
発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817

TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://saiseikai-karatsu.com



バックナンバーはホームページでご覧になれます