

しもの診療所だより 11月号

みなさまこんにちは。今月号は狭心症の症状である狭心症発作について書きたいと思います。狭心症は、心臓を栄養する血管の内腔が狭くなることにより、心臓の筋肉に十分な血流・酸素が送り込めない状態のこと입니다。その時に胸の痛みが起こり狭心症発作となります。発作が起きるとほとんどの場合で、胸の中央からみぞおちにかけての広い範囲で胸が苦しくなります。痛みは指で示せるような狭い範囲ではなく胸全体に現れ、「息が詰まるような」「しめつけられるような」「圧迫されるような」痛みを感じます。発作の持続時間は比較的短く、数十秒から数分間程度がほとんどで30分以上続く事はありません。強い胸痛が30分以上続く場合は心筋梗塞が疑われます。症状に心当たりのある方は循環器内科受診をお勧めします。狭心症の持病がある方は、サウナや熱い湯の風呂は、心臓に負担をかけるばかりでなく、脱水により血液がドロドロとした固まりやすい状態になるため危険です。喫煙も血管を収縮させるため厳禁です。



狭心症を防ぐための生活とは？

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂肪分を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに病院へ
- 8 定期的に健康診断を受ける