

# 心臓病をチェックしてみよう!



心臓病にかかりやすい性格、自覚症状、家族歴がある!

## ●冠動脈硬化の4つの危険因子●

- 1. 高血圧
- 2. 脂質異常
- 3. 喫煙
- 4. 高血糖

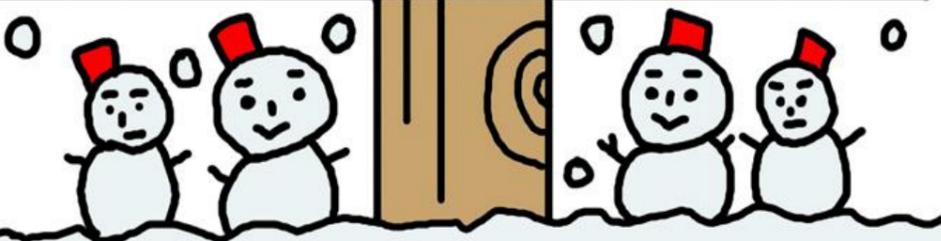
## ●家族歴●

家族に心臓病の方がいるとリスクも高くなる。

## ●心臓病になりやすい性格●

**タイプA・A行動** 血液型ではありません。

仕事熱心、負けず嫌い、せっかち、支配欲や成功への欲求が強い、気性が激しく、思い通りにならないとイライラする、自信家などの性格です。



## 性格で病気が決まる!?

病気になりやすさ、なりにくさという観点で性格を見ると4つのタイプに分かれるそうです。(タイプA・C・AC・B)

**タイプA:** 自分だけでなく周囲にも緊張を強いる攻撃型。

心臓病や脳卒中、うつ病になりやすい。

**タイプC:** 人が良く、自分を周囲に合わせすぎてしまう。

がんになりやすい。

**タイプAC:** 攻撃的になったり落ち込んだりする感情起伏型。

高血圧症、糖尿病、高脂血症などの慢性病

**タイプB:** バランス感覚にすぐれ、人生をのびのびと謳歌する。

病気にはなりにくい

## ✓心臓病になりやすい人の生活チェック✓

あなたはどのくらい心臓病になりやすいか?あてはまる項目にチェックをしてください。

<input type="checkbox"/> 魚よりも肉が好き	<input type="checkbox"/> デスクワークや車での移動が多く、歩くことが少ない
<input type="checkbox"/> お菓子が好き	<input type="checkbox"/> 生活の中心は仕事である
<input type="checkbox"/> 塩分が強めの味付けが好き	<input type="checkbox"/> スケジュールは詰まっていて、30分以上休めることはめったにない
<input type="checkbox"/> 野菜や海そう、大豆製品はあまり食べない	<input type="checkbox"/> 仕事でもなんでも、1度に2つ以上のことをやるのが好き
<input type="checkbox"/> 食べるのが好き。多く食べがち	<input type="checkbox"/> 睡眠時間は1日6時間以下
<input type="checkbox"/> アルコールを飲む機会が多い	<input type="checkbox"/> 週末も、まとめて2日休むことはほとんどない
<input type="checkbox"/> 標準体重を10%以上オーバーしている	<input type="checkbox"/> 旅行に出かけても、仕事の連絡をすることが多い
<input type="checkbox"/> 喫煙習慣がある	<input type="checkbox"/> 運動は1週間に1回もやっていない

## 【判定】

- チェックが5個以下  
心臓病のリスクは少ない。しかし、チェックがいたところに注意していく必要あり。
- チェックが6~10個  
性格タイプAの可能性大。食生活や運動にも注意して。
- チェックが11個以上  
心臓病になる可能性大。病院での検査をお勧めします。



## 心臓病ってどんな病気?

ひと口に心臓病といっても色々な病気がありますが、大きく分けると以下のような種類に分けられます。

1.動脈硬化が原因となる虚血性心疾患。生活習慣病の1つ。狭心症や心筋梗塞はこれに分類される。

2.脈の乱れを起こす病気。不整脈、心房細動、心室細動、房室ブロックなど。

3.生まれつき心臓に問題がある先天性心臓病。心房中隔欠損、肺動脈狭窄など。

4.心筋の病気、心臓弁膜の病気、心膜の病気など。

5.その他の病気。心肥大、精神的な原因から起こる心臓神経症など。

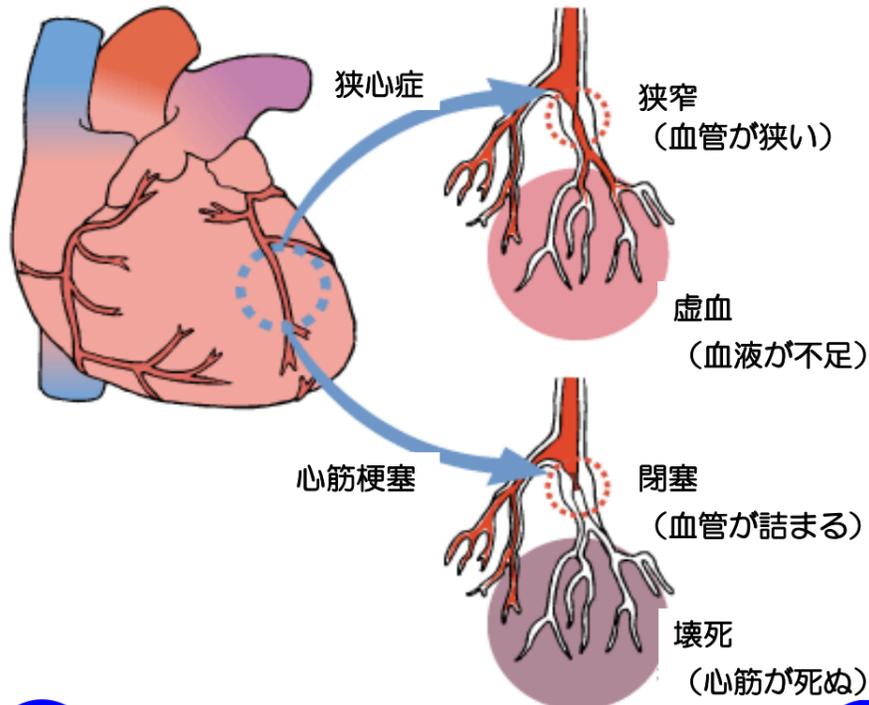
Q ●「虚血性心疾患」って?  
→心臓に血液が行かなくなる病気です。

Q ●「血液が行かない」とどうなる?  
→血液を通じて送られてきた酸素や栄養が来なくなって、酸欠や栄養不足が起き、細胞がダメになってしまいます。

Q ●「心筋」には、どうやって血液を送っている?  
→心臓を取り囲む冠動脈(冠状動脈)と呼ばれている血管が心臓専用の血管です。この冠動脈が狭くなって血液が通りにくくなり、心臓に十分な血液が行かない状態が「虚血」という状態です。

心臓病の人ってどれ位いるの?  
心臓病は、日本にはもともと少ない病気でしたが、食生活や生活様式が西洋化してきたのに伴って増えてきました。総患者数は、全国で75万6000人くらい(平成23年患者調査)です。年間に9万5千人くらいが心臓病で亡くなって(平成23年人口動態統計)います。

## 狭心症と心筋梗塞が、虚血性心疾患の代表



## 心臓病はなぜ怖いのか？

狭心症は短い発作ですから、静かに休めば治るし、特効薬もあります。

しかし、心筋梗塞は心臓の血管の詰まりがもっと長く続いて、この間血液が流れないので、心筋の細胞が壊れてしまいます。

\*心筋梗塞の発作で倒れても、すばやく心臓の専門医のところに運ばればたいていは回復します。



誰も見ていない所で倒れたり、一気に心臓の細胞が壊れてしまう重い発作の場合には、治療が間に合わないこともあるから怖いんだね。

今、元気な人でも・・・

働き者の心臓も血管も年齢と共に疲れてきます。そこで予防に適した生活スタイルを築くことが肝心。自分を守るのは自分ということもわかっていると思います。

まずは、休日に適度に運動をすることを習慣にして、ストレスも一緒に吹き飛ばすようにしてみたいはいかがですか？

## 狭心症と心筋梗塞の見分け方

狭心症も心筋梗塞も、主な症状は「胸痛」ですが、胸だけでなく、肩、腕、首、あごなどが痛むこともあります。痛みの強さや継続時間によって、おおよそ区別することができます。

### 狭心症

- 5～15分以内でおさまる一過性の痛み
- 安静にするとよくなる
- 狭心症の薬が有効
- 労作時に出現することが多い

### 心筋梗塞

- 強い痛みが数時間以上続く
- 狭心症の薬が効かない
- 血管を再疎通する治療が必要な場合が多い
- 不整脈などのため失神することも



### こんにちは！保健師です！

1月の退院指導介入患者数は26名。指導件数の多い疾患は1位 腎不全、2位 心不全、3位 肝硬変でした。  
今回のテーマは心臓病でしたが、当院でも心臓カテーテル検査やカテーテルを用いた治療を行っております。気温差のあるこの時期は血圧も上がりやすく、心臓に負担がかかります。寒さ対策はしっかりしましょう。



# 健康だより

Vol. 60

2013

2月号



## 知って・こわくない心臓病 “知って”編

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)