

あなたの生活習慣は心臓にやさしいですか？

あてはまる項目にチェックし、点数を足して行って下さい。合計点数でどのくらい心臓病になりやすいかが分かります。

チェックリスト チェックのついた項目は、隣のページの5つの「危険因子」にも注意しましょう。

			高血圧	糖尿病	肥満	脂質異常症	ストレスをためやすい
1 魚よりも肉が好き。	<input type="checkbox"/>	2点	●	●	●	●	
2 塩分強めの味付けが好き。	<input type="checkbox"/>	2点	●				
3 食べることが好き。多く食べがち。	<input type="checkbox"/>	1点		●	●	●	
4 野菜や海藻、大豆製品はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>	2点	●	●			
5 お菓子、特に洋菓子が好き。	<input type="checkbox"/>	1点		●	●	●	
6 アルコールを飲む機会が多い。	<input type="checkbox"/>	2点	●	●	●		
7 喫煙習慣がある。	<input type="checkbox"/>	2点	●			●	●
8 睡眠時間は1日6時間以下。	<input type="checkbox"/>	1点	●	●	●		
9 肥満度(BMI)が25以上である。	<input type="checkbox"/>	2点	●	●	●	●	
10 運動は1週間に1回もやっていない。	<input type="checkbox"/>	2点	●	●	●	●	
11 座っての仕事や車での移動が多く、歩くことが少ない	<input type="checkbox"/>	1点	●	●	●	●	
12 生活の中心は仕事である。	<input type="checkbox"/>	1点	●				●

【運動負荷心電図検査】運動中の様子を知る

急ぎ足や階段の上り下りなどの運動をしてもらい、心臓に負担がかかった状態での心電図を調べます。特に狭心症の診断に有効です。



【胸部X線検査】大きさ・形状が分かる

胸の写真を撮影し、心臓の大きさや形、肺の状態を調べます。また大動脈の状態もわかります。



【心臓超音波(エコー)検査】

動きがリアルタイムに見える

心臓の動きや血液の流れなどが正常に働いているかどうかを判断できます。治療方法の選択、手術時期の決定などにも役立ちます。



精密検査

【冠動脈造影検査】狭窄部の詳細情報を集める

心臓の血管にカテーテル(細い管)を挿入して血管の内側の状態を調べる検査です。最終診断、治療方針の決定に欠かせない重要な検査です。



【CT検査】【MRI検査】狭窄部の情報を集める

心電図検査で分かった大まかな情報をもとに、どの血管のどこが狭くなっているかなどを調べます。



【心臓電気生理検査】心臓内部から異常を調べる

足の付け根から電極付きのカテーテルを挿入し、心臓の中の心電図を記録します。心臓を動かしている電気信号の流れや回路に異常があるかどうかを調べる検査です。

総合判定

4点以下

心臓病のリスクは少ないでしょう。

8点以上

心臓病になる可能性大。検査を受けましょう。

5~7点

食生活や運動に注意が必要です。ストレスをためやすい性格の可能性も大きいので、ストレス対処法を見つけましょう。

血縁者が肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症のいずれかの病気の場合も気を付けましょう。



8点以上の場合、早期発見・早期治療ができるよう循環器内科または一般内科で検査を受けましょう。

基本検査

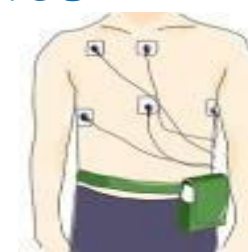
【心電図検査】心臓病のもっとも基本的な検査

心臓の波形の特徴から病気の種類と異常の程度を推定することができます。



【ホルター心電図検査】発作をとらえる

携帯型心電計を用いて不整脈や狭心症の発作時の心電図をとることができます。



心臓病の治療法を紹介します

心臓にやさしい生活習慣を身につけましょう

健康だより

Vol. 61

2013

3月号



知って・こわくない心臓病 “こわくない検査・治療”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)

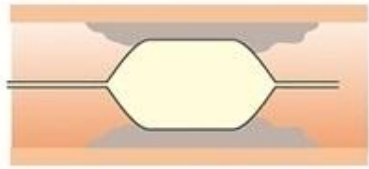
狭心症・心筋梗塞の治療

●冠動脈インターベンション（血管を拡げる）

腕や脚の付け根の血管からカテーテル(細い管)を挿入し、血管の狭くなった場所を拡げて治療する方法です。

冠動脈インターベンションの種類

●バルーン（風船）



バルーンカテーテルを冠動脈に挿入して拡張

●ステント（金属製チューブ）



バルーンで拡張した血管を網目状の構造物で内側から支える

1. バランスの良い食生活を心がけましょう

カロリー・塩分・脂肪分・糖分の少ない食事を規則正しくとるのが基本です。



2. 適度な運動をしましょう

心臓病のリスクを高める内臓脂肪は運動することで減りやすくなり、つきにくくなる脂肪組織であることがわかっています。ウォーキング、ジョギング、水泳など軽く汗をかく程度の運動を1日20分以上、少なくとも1日おきに行う習慣をつけましょう。



3. たばこは吸わない

禁煙によって、心臓病に対するリスクが軽減されることも証明されています。



4. お酒はほどほど

アルコールは、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯程度が目安です。



5. ストレスをためない

ストレスはなるべく早く解消しましょう。入浴、アロマテラピー、マッサージ、音楽など…自分なりのリラックス方法を見つけて実行するとよいでしょう。



胸が痛い！

発作が発生した場合は…!!!

◆胸の痛みが数分でおさまる



そのまま安静にして、落ち着いてから数日以内に医師による診断を受けて下さい。

◆胸の発作が続いて、なかなかおさまらない 冷や汗を伴う強い胸の痛み

救急車、もしくはできるだけ早く
医師の診断を受けて下さい。



※最悪の場合、心筋梗塞の可能性も！

こんにちは、保健師です！

2月の退院指導介入患者数は25名。指導件数の多い疾患は1位 腎不全、2位 心不全、3位 糖尿病でした。今回のテーマは前回に引き続き心臓病です。チェックリストで心配になった方のため検査法と治療法を紹介しました。日頃の生活習慣も大事になってきます。生活習慣を変えるのは難しいことですが、できることから取り組んでみましょう。

