



# つながる医療

# 狭心症、心筋梗塞について ④

日本における死因の第一位はがんで27.6%、第二位に心疾患が15.0%と続きます。心疾患の内、約40%が心不全であり約30%が心筋梗塞や狭心症となります。心筋梗塞や狭心症を合わせて虚血性心疾患といいますが、誰もがなりうる生命を脅かす怖い病気です。今回は虚血性心疾患について、総合大雄会病院循環器内科の谷信彦医師が解説します。

## 第四回 虚血性心疾患の予防について

虚血性心疾患の予防においてまず大切なことは、虚血性心疾患の原因の多くが動脈硬化であると理解することです。そのため、動脈硬化の進行を抑えることが虚血性心疾患発症の予防になります。動脈硬化の進行については高血圧、糖尿病、脂質異常のような疾患（病気のこと）自体の管理と生活習慣の管理に分けることができます。

以上をふまえた上で、虚血性心疾患を予防する3つのポイントを説明します。

### ① 生活習慣を見直す

動脈硬化を防ぐため、以下の習慣を見直しましょう。

**喫煙**▼1日の喫煙本数が多いほどそのリスクが高まり、タバコ1日1本であってもリスクは1.65倍に増加するといわれています。一方で完全な禁煙を継続できた場合は、5年ほどでリスクが4〜5割ほど低下することが報告されています。

**運動**▼有酸素運動を中心に、中等度以上（楽しくやったり程度）の強度で少なくとも週3日以上を行うことが望ましいとされています。

**ストレス**▼ストレスは自律神経のバランスが崩れる原因であり、血圧上昇の原因にもなります。休日には自分の好きなことをする、談笑するなどして気分転換を図りましょう。

### ② 食生活を見直す

食事内容や食事のとり方にも気をつけるポイントがあります。

**塩分と脂質を控える**▼食塩摂取量は1日6g未満を目標としてください。飽和脂肪酸（脂身やバター等）の過剰摂取に注意し、不飽和脂肪酸（青魚やオリーブオイル等）の摂取を心がけるようにしましょう。

**1日3食を規則正しく食べる**▼食事はできるだけ同じ時間にゆつくりと時間をかけて食べるようにしましょう。

けて食べるようにしましょう。

### ③ 定期的に健康状態をチェックする

健康診断を定期的に受診し疾患の早期発見、早期治療を心がけましょう。虚血性心疾患は症状が出ないこともあり、健康診断はとても大切です。

「狭心症、心筋梗塞について」は今回が最終回です。次回からは「不整脈について」がスタートします。ご期待ください。

### 監修

循環器内科診療副部長 兼  
救命救急センター内科部門  
診療部長

たに のぶひこ  
**谷 信彦**  
医師



### 〈主な資格〉

- ・日本内科学会 総合内科専門医
- ・日本循環器学会 循環器専門医



未経験  
のかたも  
歓迎

看護補助者ほか  
各職種の非常勤スタッフ **募集中!!**  
詳細は「大雄会 採用」で検索ください  
☎ 0586-24-8891 (受付時間) 平日8:30~17:30