

かいつぶり

Vol.32
2017



発行元

公益財団法人
滋賀県健康づくり財団

Shiga Health Promotion Foundation
【結核予防会滋賀県支部、日本対がん協会滋賀県支部】

- 〒520-0834
滋賀県大津市御殿浜6番28号
- Tel.077-536-5210
- Fax.077-536-5211
- URL.<http://www.kenkou-shiga.or.jp/>
- E-mail. info@kenkou-shiga.or.jp



目次

Page1～2 心筋梗塞って何? / Page3 滋賀県健康づくり財団ニュース / Page4 健康レシピ、健康よもやま話



心筋梗塞って何?

心臓病(心疾患)は、日本人の死因の**第2位**です。

心臓病にもさまざまな種類がありますが、生活習慣の改善で予防できるものもあります。その中でも、心臓を動かす筋肉(心筋)に栄養や酸素を供給する血管である冠^{かんじょう}状動脈が詰まる**心筋梗塞**について特集します。

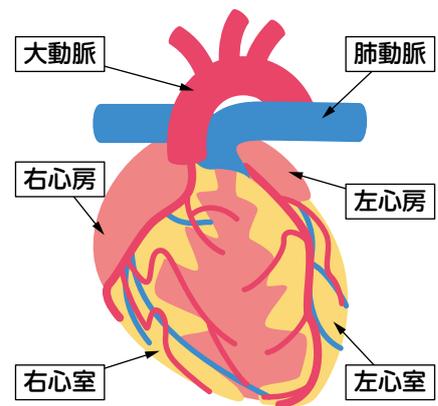
心筋梗塞とは? ～心筋梗塞が起こる仕組み～

右の図は、心臓の血管を表しています。赤い血管は動脈、青い血管は静脈です。

赤い動脈は、心臓の筋肉に入り込んで冠^{かんむり}のような形状になっているので冠^{かんじょう}状動脈と呼ばれています。冠状動脈は、4mmの太い血管から2mm～1mm以下の細い血管に枝分かれしており、心筋のすみずみまで酸素や栄養分を運んでいます。しかし、冠状動脈が完全に塞がることで、酸素や栄養が運ばれなくなると、そこから先の心臓の筋肉が壊死してしまう心筋梗塞が起こります。壊死が広範囲に及ぶと死に至ることもあります。

急性心筋梗塞が起こると、胸痛のあとにほぼ1時間以内に心停止が起こります。現在ではCCU(冠疾患集中治療室)の導入等治療が発達したことで病院にたどり着いた場合の死亡率は7～8%まで下がっています。心筋梗塞は、35歳を超えた頃から注意したい疾患で、65歳以上の方に特に多くみられます。

心臓の外観



心臓には4つの部屋(右心房、右心室、左心房、左心室)があり、右心系は肺動脈(肺循環)に、左心系は大動脈(体循環)に血液を送り出す。

どうして起こるの？

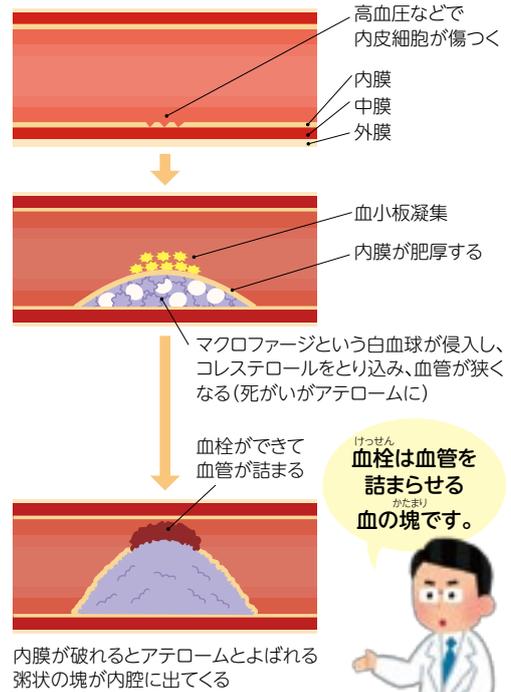
年齢が上がるにつれて心筋梗塞が増える原因のひとつに「動脈硬化」があげられます。血管は、高血圧などで血管の内皮細胞に傷がつくと、マクロファージと呼ばれる白血球が傷口に入り込み、さらにコレステロールを取り込んでアテロームと呼ばれるかさぶたのようなものができます。そのため血液の通り道が狭くなります。そして、血管の弾力性がなくなって硬く、もろくなっていくことにより、破裂して血栓ができるとその先の血管が詰まってしまいます。

心臓の血管に動脈硬化が起こることのできた血栓が詰まることで、心臓に栄養や酸素が行き渡らなくなり、心臓の筋肉が死んでしまいます。



動脈硬化が起こる原因には、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満・喫煙などがあります。脂肪分の多い食事・アルコールの飲み過ぎ・肥満・運動不足などの生活習慣病が深く関わっています。例えば、高血圧の方が心筋梗塞を起こす可能性は、健康な方の3倍にも及びます。同じく、タバコを吸う方も、吸わない方の3倍、心筋梗塞になりやすいといわれています。

粥状動脈硬化の進み方



心筋梗塞の症状 ～心あたりはありますか？～

心筋梗塞は、何の前触れもなく突然襲ってくるといわれています。

突然胸が苦しくなり、胸の痛み、冷や汗や脂汗がでる、顔面蒼白、吐き気、呼吸困難などの症状が起きます。痛みは胸以外にも、首や肩、背中まで広がることもあります。胸に違和感があるときは、我慢せずに循環器内科、心臓血管外科(内科)を受診しましょう。強い痛みが続く場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

心筋梗塞の致死率は30%～40%と高く、1～2時間以内に適切な処置を行わなければ死に至ることがあります。



日頃から栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心掛ければ、心筋梗塞のリスクは軽減されます。既に動脈硬化の疑いがある方は、温度変化や感情変化、興奮状態などが発作を誘発するので注意しましょう。

オプション検査追加導入

当財団健診センターでは、生活習慣病予防健診で定められている検査項目に加え、各種検査を取り揃えておりますが、この度新しく検査項目を追加し、充実を図りました。

是非、この機会にお申し込みください!!

各検査単独でもお申し込みいただけます。

お問い合わせ

興味のある方は、
財団フリーダイヤル **0120-842-489**
で企画情報部までお問い合わせください♪♪
(肺機能検査及びエコー検査は2週間前までにお申し込みください)

新メニュー

腫瘍マーカー検査

採血でがんの存在によって血液中に増加する物質を調べます。

肺機能検査

肺活量や1秒間に吐くことのできる空気の量を測定し、肺機能の状態を調べます。

エコー検査 (腹部・頸動脈)

放射線による被ばくの心配がなく、検査を受けるにあたって苦痛がない安全な検査です。詳しくはお問い合わせください。

複十字シール運動にご協力ください

当財団では「複十字シール運動」を行っています。

この運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部疾患をなくすため、事業資金を集めることを目的として、世界80カ国以上で実施している募金活動です。

また、この運動には、複十字シールを通じて結核や肺の病気について関心を持っていただきたいという願い

がこめられています。

日本では各都道府県の結核予防会支部(滋賀県:健康づくり財団)や女性組織が中心となって複十字シール運動を行っています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



※シールぼうや

臓器移植を推進する臓器提供の意思表示にご協力を

臓器提供には「意思表示」が大切です。

「意思」という言葉は、「はっきりした気持ち」のことです。臓器提供の意思がある人もない人も、生きているうちに自分の意思を書いておくことが大切です。

自分の意思を正確に伝えるための良い方法は、臓器提供意思表示カードや保険証の裏などに書いておくことです。

この「意思表示カード」は、「自分の臓器を提供したい」という意思だけでなく、「提供したくない」という意思を書きおくこともできます。「提供したい」という意思を書くのは15歳以上が有効ですが、「提供したくない」という意思は15歳未満でも有効です。意思表示カードに書いておくことで、自分の意思を確実に伝えることができます。

表

裏

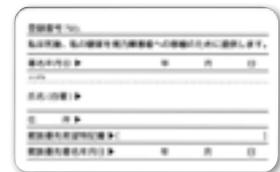
① 意思表示カード



② 腎臓提供者カード



③ 眼球提供者カード



管理栄養士監修

健康レシピ

～美味しく食べよう～

レシピ監修 / 公益社団法人滋賀県栄養士会 小澤 恵子 会長

vol.

1



ミルク肉じゃが

塩分を減量しても、牛乳の「コク」でおいしく食べられる「ミルク肉じゃが」をご紹介します。(「乳和食のすすめ」より)

材料
2人分

牛肉	100g	さとう	大さじ0.5
じゃがいも(中)	3こ	みりん	大さじ1.5
にんじん	½本	濃口しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	½本	牛乳	100ml
糸こんにゃく	100g	出汁	100ml
サラダ油	小さじ1	絹さや	5枚

※牛乳をスキムミルク10gに変更すると、脂質が減り15kcalのエネルギーを減らすことができます。

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、牛肉を順番に入れて炒め、肉に火が通ったら、調味料と牛乳・出汁を加え、落し蓋をして煮る。
- 2 じゃがいも、にんじんがやわらかくなったら火を止め、絹さやを加えて蓋をし、余熱で火を通す。
- 3 絹さやが彩りになるよう、器に盛る。

栄養価(1人分)の比較

	ミルク肉じゃが	普通に作った肉じゃが
エネルギー	388kcal	395kcal
たんぱく質	15.5g	15.0g
脂質	14.0g	14.0g
糖質	50.0g	50.3g
塩分	1.0g	2.7g
カルシウム	123mg	73mg

健康よもやま話

公益財団法人滋賀県健康づくり財団
健診センター所長 水田 和彦

「人は血管とともに老いる」といわれ、どなたの血管も年齢とともに徐々に硬くなり老化していきます。今回の特集は「心筋梗塞」です。心臓の血管が詰まり急に命取りとなる怖い血管病です。脳卒中や動脈解離、一部の認知症も血管病です。血管病を起こしてくるのが、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などのいわゆるメタボです。長い年月をかけて血管病が進行しある日突然発症します。起こった場合は緊急な治療が必要です。時間との勝負です。急

死や寝たきりになるリスクもあります。起こってからの治療では遅いのです。血管病の予防には食事・運動・休養といった良い生活習慣が大切です。

「養生訓」(1712年)は貝原益軒が84歳の時に書いた一般向けの生活心得書です。「治療の術を頼むよりも、病にかからぬ要慎をせよ」「飲食は7・8分程度で止めよ」「養生の術を早くより学び、継続してつとめよ」などなど今でも通用します。人は欲深い生きものなのでおいしいものを前にすると控えるという事を忘れてしまいます。若いころに良い生活習慣を学び身につけることが大切です。

ちなみにたばこについても記載がありますよ。「ふくみて眩ひ倒ることあり。習へば大なる害なく、少しは益ありといへ共、損多し。病をなすことあり。また火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて、後には止めがたし。事多くなり、いたつがはしく家僕を勞す。初めよりふくまざるにしかず。費多し。」まさにその通りですね。

健康相談 のご案内

健診・検診の受診等に関する相談や健診・検診結果を見て、不安やご心配な点など健康に関する相談に、保健師・看護師が対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください♪

相談専用ダイヤル **077-536-5218** (平日9:00~17:00)