

ライフ

2022年9月号

No. 71

発行／最上郡最上町向町536-9

内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：狭心症・心筋梗塞



<狭心症の症状>

胸の真ん中が痛む
締め付けられるような痛み
持続時間は3～5分
労作に伴い繰り返しおこる
安静時におこるタイプも
ニト口舌下1分でおさまる

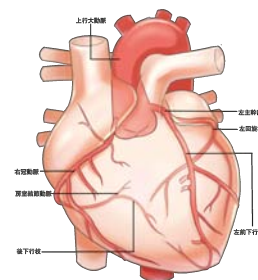
<心筋梗塞になると>

痛みは強く、冷や汗を伴う
持続時間は数時間
呼吸困難を伴うこともある
ニト口はもう効かない
すぐ救急車を呼んで

狭心症と心筋梗塞

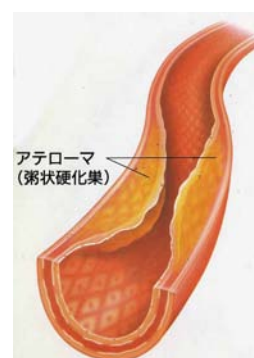
院長 永井俊一

狭心症も心筋梗塞も、心臓を養う冠動脈の血液の流れが悪くなることでおこる病気です。冠動脈が詰まりかけて繰り返し胸痛発作が起きるのが狭心症、完全に詰まってしまって心筋が壊死をおこしてしまうのが心筋梗塞です。心筋梗塞は命に関わる病気なので、その前の狭心症の段階でしっかり治療することが大事です。狭心症をおこす原因には動脈硬化のほかに冠れん縮というのがありますので、順に説明していきます。



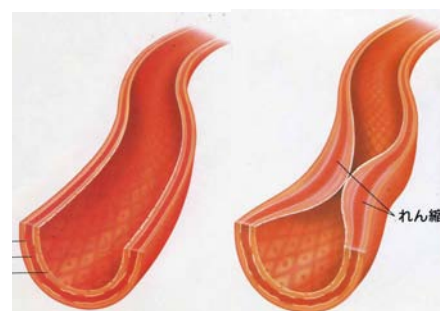
労作性狭心症

冠動脈の動脈硬化が原因です。血管が動脈硬化で細くなると、走ったり重い物を持ったり心臓に負荷がかかった時に心臓の筋肉（心筋）に十分な酸素が届かなくなり、胸痛が生じます。動くのをやめると心筋の酸素消費量が減るので、5分程度で胸の痛みは治まります。風船やステントで冠動脈を広げる経皮的冠動脈形成術やバイパス手術を行い治療することができます。



冠れん縮性狭心症

普段は正常な血管が、自律神経の影響などで収縮をおこして（これをれん縮と言います）、心筋に十分な酸素が届かなくなり、胸痛が生じます。このタイプの狭心症は、夜寝ている時や早朝、寒さなどで起こりやすいです。治療は飲み薬で行います。



不安定狭心症

狭心症の発作の頻度が増えたり、軽い労作で狭心症が起きようになった場合は、心筋梗塞になりやすい状態と判断され、不安定狭心症と呼ばれます。すぐに入院して治療する必要があります。

急性心筋梗塞

冠動脈が完全に詰まってしまうと、心筋に酸素や栄養が全く行かない状態になってしまい、心筋の壊死がおこります。心筋梗塞の胸痛は狭心症よりも強く、数時間以上続きます。壊死した心筋はもろくなって収縮しないので、心不全をおこしたり、心臓破裂や不整脈をおこしたりして、適切な治療を行ったとしても約10%の人が急性期に亡くなります。急性心筋梗塞の治療は時間との勝負です。胸痛発作が長引く場合はためらわずに救急車を呼んで、県立新庄病院で治療を受けて下さい。

胸痛の見分け方

検査技師 森由美

狭心症や心筋梗塞の症状は「胸痛」です。胸が痛くなる病気には、今回のテーマである狭心症や心筋梗塞のほかに、食道や胃の病気、肺の病気、带状疱疹などの皮膚の病気、肋間神経痛などいろいろな病気があります。胸の痛みのおこり方からある程度原因を見分けることができます。

胸痛を起こす心臓の病気の中で、心筋梗塞は痛みが非常に強く、命に関わる重症な病気です。「今までに経験したことがないような強い痛み」に加え、冷や汗や失神、呼吸困難などの症状が伴う場合があります。冷や汗を伴う強い痛みが20分以上続いた場合は直ちに救急車を呼んでください。



狭心症は、急いで歩いている時や階段をのぼった時に「胸の中心部の広い範囲で締め付けられるような胸痛」が生じます。痛みの長さは3～5分程度で、休むと痛みが改善します。また、労作時に胸痛とともに奥歯や首、左肩などに痛みを感じる関連痛（放散痛）を感じることもありますが、関連痛は必ず胸の痛みと一緒に起こします。いつも左肩が痛いとかあごが痛いというのは、肩やあごの問題ですので心臓は関係ありません。



心臓以外の病気をみていきます。「針でチクチク刺されるような痛み」でここが痛いという指をさせ、押すと痛みを感じる胸痛は肋間神経痛などの神経や筋肉の痛みの可能性が高いです。肋間神経痛の痛みの範囲は狭く、はっきりしており、呼吸や体を動かした瞬間に痛むのが特徴です。食後に横になった時などに胸の痛みや胸やけが生じる場合は逆流性食道炎が疑われます。胃酸が食道やのどに逆流することで生じる痛みで、持続時間は長めです。呼吸困難を伴う胸痛であれば、自然気胸や肺塞栓など肺の病気が疑われます。解離性大動脈瘤の場合は急に生じる激しい痛みで、解離の広がりによって痛む場所が移動していくこともあります。带状疱疹は痛い場所に水疱ができるので診断は比較的容易ですが、初期には水疱がみられないこともあります。それ以外にもこころの病気や不安により胸の痛みが生じている場合もあります。胸痛の原因がわかればその治療方法も決まってくるので、くわしいことは診察室でご相談ください。

狭心症にならないための生活習慣 看護師 森めぐみ

狭心症の予防は動脈硬化をおさえることが基本です。禁煙、脂質異常症（高脂血症）や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の治療、肥満の場合は減量といった、動脈硬化の危険因子と呼ばれるものを取り除く必要があります。

1. 禁煙しましょう

喫煙は血管を収縮させ、心筋への酸素の供給が足りなくなり胸痛を引き起こす原因になります。喫煙は活性酸素を発生させ動脈硬化を引き起こしますのでやめましょう。一番重要な項目です。



2. 生活習慣病の治療を継続しましょう

脂質異常症、糖尿病、高血圧などの治療をしている方は、忘れずに薬を飲むことが大切です。自己中断せず、定期的に診察を受けるようにしましょう。



3. 食生活を見直しましょう

① 脂質と塩分を控える

脂質のとりすぎは肥満の原因になりますので、脂身の多い肉や揚げ物はとり過ぎないようにしましょう。高血圧を予防するには塩分を控えることが必要です。1日の目安量は6g未満が推奨されています。

② インスタント食品やファーストフードを控える

これらはカロリーが高く塩分や脂肪分が多く含まれています。スナック類の食べすぎにも注意が必要です。

③ 1日3食を規則正しく食べる

朝食はお腹がいっぱいになる前に、必要以上の量を食べすぎてしまうのでゆっくり味わって食べましょう。食べすぎたり、甘い食べ物や飲み物を多く摂ると肥満を増やし糖尿病が悪化したり、塩分の摂りすぎにつながり血圧が高くなります。3食バランスよく食べ、間食はあまり多くならないようにしましょう。

④ 狭心症予防になる食材を摂りましょう

<青魚>

サバ、サンマ、イワシなどの青魚に含まれるDHAは動脈硬化や高血圧の予防、LDL コレステロールを下げる働きがあります。EPAは血栓ができるのを防ぎ、血流をよくしてくれます。その他に中性脂肪を下げる働きもあります。週に2回程度青魚を食べるとよいでしょう。



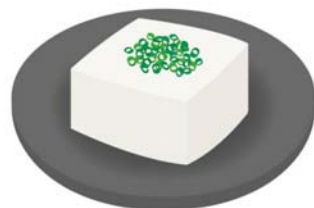
＜野菜・果物＞

野菜（きのこ類・海藻類・イモ類も含む）や果物には食物繊維、ビタミン、ミネラルなど狭心症予防に役立つ栄養素が多く含まれています。積極的に摂りましょう。果物やイモ類は糖質も多く含まれているので、糖尿病の方や中性脂肪が高い方は摂りすぎないように注意しましょう。



＜大豆製品＞

豆腐や納豆などの大豆製品は低脂肪であり、ビタミンとミネラルを含むため、狭心症予防に効果的です。



4. 飲酒は適量にしましょう

ビールは500ml、焼酎（25度）は100ml、日本酒は1合、ワインはグラス2杯弱で200mlが適量です。飲み過ぎると神経を興奮させ、心臓に負担をかけます。

5. 運動をしましょう

会話ができる程度のウォーキングやゆっくりとジョギングするなどの軽めの運動がお勧めです。運動することで脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満の改善、ストレス解消につながり、自律神経を安定させる効果があります。身体への負担が大きい運動は心機能の悪化や体調不良を起こすことがあります。運動後に疲労感が残る場合は主治医に運動の種類、時間、強度などを確認しましょう。



6. 肥満にならないように体重管理をしましょう

肥満の人は、肥満でない人に比べ酸素や栄養分を余計に全身に届けなければならないので、その分心臓に負担をかけます。過食や運動不足で肥満になると脂質異常症、糖尿病、高血圧のリスクが高まり、動脈硬化が進行しやすくなります。



7. 十分な睡眠をとしましょう

早寝早起きを心がけ、6時間くらいの睡眠を心がけましょう。

8. ストレスをためないようにしましょう

ストレスは自律神経のバランスが乱れ、血圧上昇の原因になります。適度に休憩をとりストレスをため込まずに発散しましょう。



狭心症の検査

検査技師 菅明子

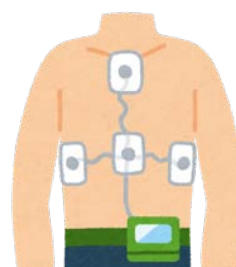
症状などから狭心症が疑われた時、当院で行うことができる検査は、心電図、心臓超音波検査、ホルター心電図(24時間心電図)、トレッドミル負荷心電図です。

心電図は、検査時に狭心症の症状があつて心電図波形に変化があれば狭心症と診断することができます。しかし狭心症の症状は数分と短いため、受診時には治まっていることがほとんどです。そのため、症状が治まっている時の安静時心電図だけでは、狭心症と診断することができません。狭心症発作時の心電図をつかまえるために、ホルター心電図検査を行います。ホルター心電図は 24 時間分の心電図波形を記録することができるので、安静時、労作時、運動時、入浴時、睡眠時など様々な場面での心電図波形を記録することができ、どんな時に波形の変化が起こったか、また症状がある時とない時の波形の違いを見比べることができます。

労作時に症状が出る場合は、トレッドミル運動負荷心電図を行います。歩行運動で心臓に負荷をかけ、胸痛が出た時の心電図波形の変化をみて狭心症と診断します。この検査では、適切な負荷を心臓にかける必要があるため、決められた心拍数に達するまで運動してもらう必要があります、狭心症の症状が出るくらいまで負荷がかかるように頑張ってもらいます。

県立新庄病院など大きな病院では、冠動脈造影や冠動脈 CT が行われます。心臓は動く臓器で止めて検査をする事ができないので、以前は CT で冠動脈を診断することができませんでした。しかし最近 CT の撮影スピードが上がり、CT でもある程度冠動脈の狭窄の有無を調べられるようになっていきます。最終的な検査は冠動脈造影です。手首や足の付け根の動脈からカテーテルという管を入れて冠動脈を撮影します。冠動脈の狭窄部位がわかれば、そこにステントを入れて治療することができます(7 ページ参照)。

また当院では、狭心症の原因となる動脈硬化の検査として、頸動脈超音波検査や血管の硬さを調べる脈波図検査も行っています。生活習慣病をお持ちの方は、年に一度は心臓や動脈硬化の検査を行って、自分の心臓や血管が今どういう状態なのか知っておくことが望ましいです。



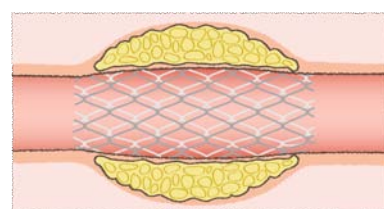
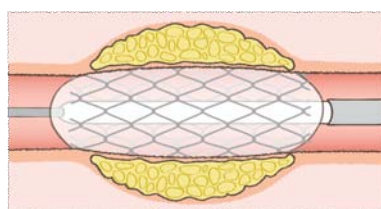
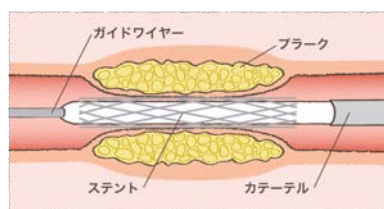
狭心症・心筋梗塞の治療

院長 永井俊一

狭心症は冠動脈の血液の流れが悪くなった状態なので、治療は血液の流れを良くすることになります。まず、胸痛発作時にはニトログリセリンの舌下投与を行います。舌の下にある静脈は直接心臓に戻るため、内服して胃や腸から吸収されるよりも早く効果があらわれます。狭心症の場合 30 秒から 1 分程度で胸痛がおさまりますので、狭心症なのか他の原因の胸痛なのかを見分けるためにも使うことがあります。

冠れん縮性狭心症や、それほど緊急ではない労作性狭心症の場合、まず薬物治療を行います。カルシウム拮抗薬や硝酸薬など、冠動脈を拡張させる薬が使われます。

緊急を要する不安定狭心症や、薬物治療でコントロールできない狭心症の場合、県立新庄病院に紹介して心臓カテーテル検査を行います。心臓カテーテル検査は入院して行います。手首または足の付け根の動脈からカテーテルという細い管を入れ、冠動脈に造影剤を流して血管の詰まりの程度を診断します。冠動脈に狭くなった場所を認めたら、そこに小さな風船を入れて血管を広げます。さらにステントという金属の網でできた筒を血管内に入れて、また狭くならないように内側から支えます。以前はせっかくステントを入れても 20～30%の再狭窄がありましたが、最近は再狭窄を抑制する薬が塗布された薬物溶出性ステントが使われるようになり、再狭窄は 5%程度になっています。狭窄の場所や数、程度によってステントを入れられない場合はバイパス手術を行う必要があり、心臓血管外科のある日本海総合病院などに紹介されます。



狭心症の場合はゆっくり検査を計画して治療することができますが、急性心筋梗塞の場合は緊急です。冠動脈が詰まってから 6 時間以内に再開通させることができれば、心筋の壊死を最小限に抑えることができるからで、時間との勝負になります。20 分以上胸痛が続く場合はためらうことなく救急車を呼んでください。救急車を使って県立新庄病院に搬送されたとしても、診断や検査の準備があり、詰まっている血管を再開通させるまで順調に進んでも 2～3 時間かかることになります。「20 分以上胸痛が続いたら救急車を呼ぶ」を忘れないでください。



診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

 午前の診療は 7：30 から 12：00 です。

 月木の午後は 15：00 から 18：00 です。

 金曜の午後は 16：00 から 19：00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、月に1回金曜日の19：00 から 20：00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

新型コロナワクチンの接種について

コロナワクチンの4回目の接種は、3回目を受けた日から5か月以上経過していれば接種が可能です。1回目、2回目、3回目が未接種の方も接種が可能です。

9月は月、木、金、土曜日に接種を行います。10月以降はワクチンの入荷状況が未定のため、希望する方は早めに予約をしてください。ご予約、お問い合わせは、下記の専用の電話番号にお願いいたします。

専用電話 080-1805-8060