

前回は脳血管疾患について書かせていただきましたが、今回は日本人の死因 2 位の**心臓病**です。心臓は筋肉の塊というシンプルな臓器で予防知識は難しくないと思います。よく耳にされる心不全は心臓機能停止を意味するものですが、ここでは虚血性心疾患(心筋梗塞と狭心症)の原因と予防を述べたいと思います。

9月9日は「**救急の日**」です。心筋梗塞は発症すると病院に到着する前に命を落とす場合も少なくありません。上手に救急車を呼べるよう「**119番のかけ方**」も知っておきましょう。

心臓病ってどんな病気？

心臓は全身に酸素や栄養を運んでいますが、心臓自身の筋肉に血液を引き込む血管である冠動脈が3本あります。しかし、この血管が細くて詰まりやすく動脈硬化により血管の内腔が狭くなり血液の流れが制限されてしまうことがあります。冠動脈が閉塞すると約40分後から心筋は壊死に陥りこれが心筋梗塞です。狭心症はその前触れです。**危険因子**として高コレステロール血症・高血圧症・糖尿病・肥満・痛風・中性脂肪・喫煙・運動不足・精神的ストレスなどがあげられます。

症状の現れ方は…

急性心筋梗塞は多くの場合、胸部の激痛、絞扼感(締め付けられるような感じ)、圧迫感として発症します。胸痛は30分以上持続し冷や汗を伴うことが多く、重症ではショックを示します。随伴症状として呼吸困難、意識障害、吐き気、冷や汗を伴う時は重症のことが多いとされています。また高齢者は症状が著明でないことも多く、胃腸症状(吐き気やむかつき)やなんとなくだるいなどのこともありますので気をつけましょう。

日常でできる予防方法は…

危険因子には生活習慣が大きく関わっており、必要に応じて薬を飲むのはもちろんのこと、適切な食事・運動を行い、睡眠を十分とってストレスをためないようにしましょう。

日々の生活習慣を見直し、疑わしい症状が見られた場合はすぐに病院へ受診しましょう！

< 119番のかけ方 >

- わたし **消防** 119番です。火事ですか？ 救急ですか？
- わたし 「救急です」(火事です)
- わたし **消防** 場所はどこですか？
- わたし 「場所は……です」
- わたし 「目標は……です」(付近の大きな目標)
- わたし **消防** どのような状況ですか？(何が燃えておりますか？)
- わたし 「状況・容体など」を述べる。
- わたし **消防** あなたの名前と電話番号は？
- わたし 「名前は……です」
- わたし 「電話番号は……です」
- わたし **消防** わかりました。



・固定電話で119番通報すると、場所の特定が早くなります。
 ・救急車は、救急現場へ出場中サイレンを止められません(道路交通法施行令第14条)



さつまいも



効能
 整腸作用、便秘の改善、免疫力向上、生活習慣病の予防、疲労回復、美肌効果、高血圧の予防改善

さつまいもは太るというイメージを持っているかもしれませんが、ダイエット効果の高い食物繊維や脂肪燃焼ビタミンとも呼ばれるビタミンB2も多く含んでいます。

くい



効能
 高血圧予防、貧血予防、便秘改善、風邪予防

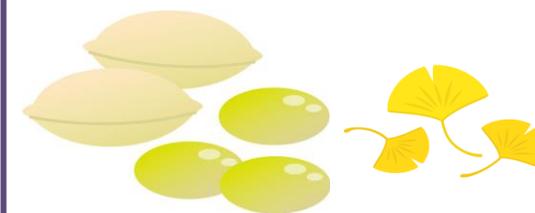
栄養
 少量で必要な栄養をとることができます。栗はでんぷんが多く脂質が少なくヘルシーです。さつまいもより食物繊維も多い。

いちじく



美味しいイチジク選ぶポイント
 ぼつてりと丸みがあり、付け根の切り口付近まで色づいている物を選びます。
消化促進と二日酔いの予防
 いちじくにはフィシンなどの酵素が含まれており、食後に食べると消化を促進させてくれます。
 また、お酒を飲んだ後に食べると二日酔いにもなりにくいと言われています。

ぎんなん



効能
 高血圧と動脈硬化予防、むくみ改善、美容効果、疲労回復効果

食べ過ぎると銀杏中毒とも呼ばれる症状が出てしまうことがあるので注意しましょう。症状として、下痢を伴う腹痛、嘔吐、脈拍が異常に早くなる、呼吸困難、けいれんなどです。