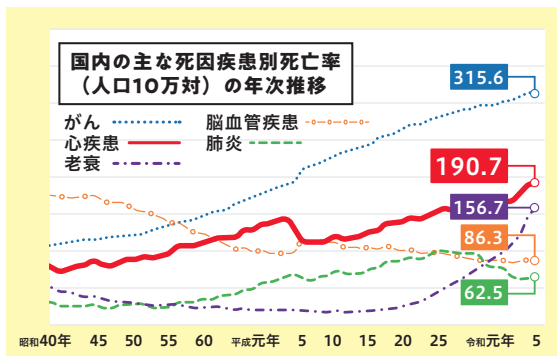


～その胸の痛みあなとらないで～

心筋梗塞ってどんな病気？

心臓の筋肉である心筋に酸素や栄養を送る血管(冠動脈)が詰まり、心筋に酸素と栄養が届かず、心筋そのものが壊死をおこした状態を心筋梗塞といいます。心筋梗塞を含む心臓病は、日本人の死因の第2位です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病をはじめ、喫煙やストレスの影響で発症のリスクが高まります。また、遺伝的要因なども認められているため、血縁者の中で心筋梗塞になった人がいる場合、リスクが高くなります。



心筋梗塞を発症すると約4割の人が死亡するといわれていますが、発症者の約半数に下記のようない過性の胸の痛みなどの前兆があります。前兆を感じた時点で早めに医師に相談、治療をすることが大切です。

どうしたら防げるの？

Check

心筋梗塞の前兆、見逃さないで

監修 茨木市医師会



- ・胸の痛み
- ・圧迫感
- ・胸やけ



- ・歯・あごの痛み
- ・のどの息苦しさ



- ・みぞおちの圧迫感



- ・肩や背中に違和感

- 数分～10分程度で完全に消失する

- 繰り返すことが多い

- 階段の上り下りや歩行などの動作で出現・増悪する

ただし、少しでも気になったら医師にご相談ください。

前兆が現れたら⇒**内科を受診**または
「**#7119***」へ電話相談を

症状が**20分以上持続**したら⇒**迷わず119番**を！

※ #7119とは、救急安心センターおおさかが行う、急な体調の悪化やケガをした時の救急の電話相談窓口です

しんきんこうそく 心筋梗塞は待ってくれない

身体からのサイン 見逃さずに、早めの受診を

医学の進歩により、病気の治療は予防へと重点が移りつつあります。心筋梗塞も例外ではありません。発症する人のうち約半数が前兆を自覚しているため、サインに気づいた段階でかかりつけ医（内科）を受診することがとても大切です。そのために、どんな症状が前兆として現れるのか特徴を知っておきましょう。

心筋梗塞を発症してしまった場合、後遺症なく助かる可能性が高いのは発症から2時間以内とされています。そのため、右ページ下図に記載の前兆の症状が20分以上持続したら迷わず救急車を呼んで専門病院を受診することが不可欠です。幸い、国立循環器病研究センターは隣接する茨木市と連携し、STOP MIキャンペーンをはじめとした循環器病の予防啓発を行うとともに、市民の皆さんに迅速に最先端の治療が提供できる体制を整えています。早期に適切な治療が受けられると、多くの人が発症前と変わらない生活を送ることが可能です。

最先端の治療を受けられる医療施設がどんなに近くにあったとしても、そこへたどり着けなければ、救える命も救うことができません。

日ごろから、ご自身の健康状態を把握し、身体からのサインを見逃さないようにしましょう。



国立循環器病研究センター
救急部 特任部長 田原 医師



STOP MIキャンペーンとは

心筋梗塞(Mycardial Infarction)の前兆となる症状を広く知ってもらい、心筋梗塞の発症を未然に防ぐことを目的とした啓発キャンペーンです。市では国立循環器病研究センターと令和6年に包括連携協定を結び、同キャンペーンでも連携しています。

Point 予防のために 1年に1回特定健診を受診し、 生活習慣を見直そう

心筋梗塞の発症にはさまざまな要因が複雑に絡み合っていますが、主に高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満、運動不足、精神的ストレスが大きく関係しています。これらを取り除き、良好な生活習慣を継続することが予防につながります。

健康相談は保健医療センターや お近くの地区保健福祉センターへ

生活習慣の見直しや健康診断の結果などの健康相談ができます。お気軽にご利用ください。



各地区保健福祉
センターの情報は
こちら

生活改善のポイント



食事

減塩・低脂肪を心がけ、
バランスよく
栄養を摂取する



運動

週に4回程度、20分以上
のウォーキングなどで
適正体重を維持



睡眠

6時間以上を
目安とした
規則正しい睡眠習慣