

心疾患の知識

心疾患とは？



心疾患とは、心臓に何らかのトラブルが起きて、血液の循環不全が起こる病気を言います。

心疾患の中には、狭心症や心筋梗塞、脈拍が乱れる不整脈などがあります。



日本における死因順位と死亡率

第1位 悪性新生物(ガン) (27.3%)

第2位 **心疾患 (15.0%)** ○○○

第3位 老衰 (8.8%)

(令和元年 厚生労働省の人口動態統計から)

心疾患の死亡者数は、全国で207,628人となっており、これは長野市人口の半数以上(約55%)となります。

※令和元年12月1日現在

【心疾患から社会復帰した事例】

仕事場に出勤していた40歳代女性が倒れている姿を同僚が発見しました。まだ呼吸がある状態で直ちに119番通報を行い、救急隊が駆け付けたところ、救急車内に収容する直前に心肺停止状態となりました。救急隊がAEDによる電気ショックを2回実施したところ、意識が戻り会話も出来る状態に回復し医療機関へ搬送。診断名は「急性心筋梗塞」でした。その女性には大きな病歴もなく、前日まで元気に仕事をしていたそうです。

心疾患の予防



狭心症や心筋梗塞の原因は動脈硬化によるものが多く、動脈硬化が進行していない方でも、様々な要因により狭心症や心筋梗塞を発症することがあります。

次のことを心がけ予防をしましょう。

○**食事**・塩分、脂肪分、糖分を摂りすぎず

バランスの良い食事をしましょう。

○**適度な運動**・ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。

○**禁煙**・タバコを吸うことで動脈硬化が進み

心疾患を発症するリスクが高くなります。

○**規則正しい生活**・睡眠時間をしっかりとりましょう。

○**ストレスの解消**・ストレスを上手に発散して

イライラしないようにしましょう。

もしもの時に備えて



もしも、心筋梗塞の発作(強い胸の痛みなど)が起きた場合は、直ちに119番へ通報しましょう。心臓の機能が停止した場合、その場に居合わせた人の心肺蘇生やAEDによる電気ショック等の応急手当が大切です。

長野市消防局では、もしもの時に備えて**救命講習会**を開催しています。開催日、場所等は「長野市ホームページ」や「広報ながの」をご確認いただくか、最寄りの消防署へお問い合わせください。

担当 長野市消防局 鳥居川消防署