

心疾患の知識

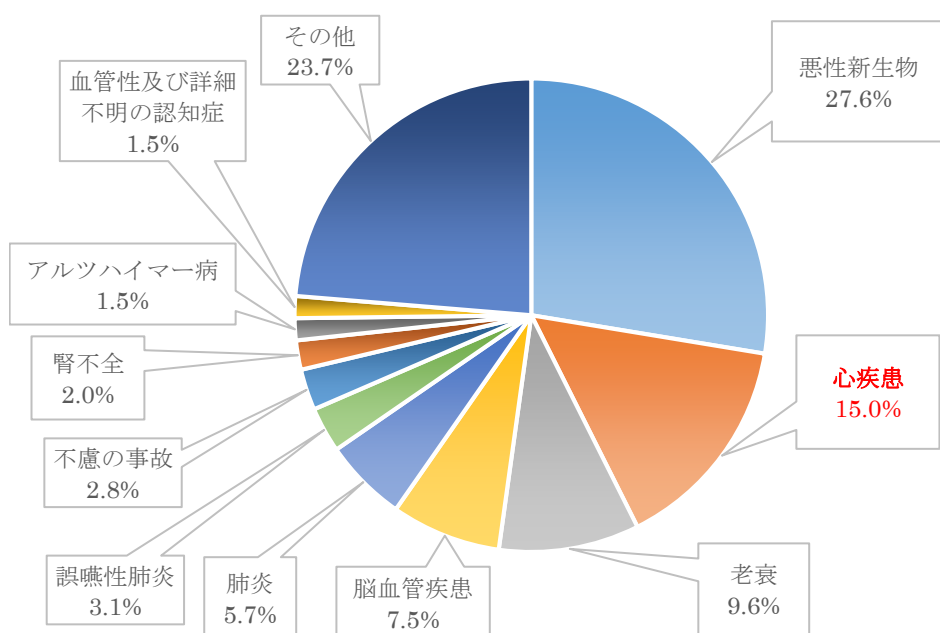
○ 心疾患とは

心臓に何らかの障害が起き、血液の循環不全が起こる病気を**心疾患**といいます。心疾患の中には、脈が乱れる不整脈、心臓の筋肉や膜の病気など様々なものがあります。

○ 心疾患の危険

令和2年の全国死因別死亡総数のうち心疾患は**全体の約15%**を占めており、死因として最も多い悪性新生物(がん)に次いで**2番目に多い**とされています。

令和2年 全国死因別死亡総数(割合)



心疾患の中には突然症状が現れて命を落としてしまう病気があります。

虚血性心疾患

という病気は突然死を引き起こす代表的な病気です。

厚生労働省「令和2年(2020年)人口動態統計(確定数)の概況」のデータを基に作成

※ 日本における日本人を対象とした調査

○ 虚血性心疾患について

虚血性心疾患とは**冠状動脈**と呼ばれる心臓に酸素や栄養を送る血管が障害されることによって発生する病気です。

虚血性心疾患の中でも代表的な病気をご紹介します。

狭心症



- 冠状動脈が狭くなり心臓が動くために必要な血液が不足してしまう病気です。
- 胸が締め付けられるような痛み、動悸、息切れなど様々な症状が現れます。
- 症状は安静にしていると15分以内に治まると言われています。

心筋梗塞



- 冠状動脈が詰まり血液が送れなくなり心臓の組織や細胞が死んでしまう病気です。
- 強い胸の痛みの他、吐気や嘔吐、冷や汗、首やあごの痛み、肩から腕の痛み、呼吸困難などの症状が現れます。
- 急激な温度変化による血圧の大きな変動により発症する場合があります。
- 心筋梗塞は突然死の原因となるため急いで医療機関を受診する必要があります。

○ 心疾患の予防

狭心症や心筋梗塞は**動脈硬化**が原因となり発症する場合があります。動脈硬化は食生活の乱れ、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが**危険因子**になると言われています。

生活習慣の見直しや改善を行い、動脈硬化を予防することが狭心症や心筋梗塞の予防に繋がります。



○ もしもの時は…

もしも、心筋梗塞の発作が疑われる場合、速やかに医療機関を受診してはなりません。その際には**ためらわず 119 番通報**し救急車を呼んでください。

また、心臓が停止してしまった場合には **AED による電気ショック**や速やかな**心肺蘇生**が有効となる場合もあります。

長野市消防局では、心肺蘇生法や AED の使用方法等を含めた「**救命講習会**」を開催しておりますので、ぜひご参加ください。

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 篠ノ井消防署