

心臓の疾患(心疾患)の知識

「心疾患」とは？



「心疾患」とは、心臓に起こる病気の総称で、
「心疾患」の大部分を占めているのが、「虚血性心疾患」
という病気です。

「虚血性心疾患」(狭心症や心筋梗塞等)とは、心臓の
筋肉(心筋という)に血液を送る血管の流れが悪くなり、
心臓が酸欠(虚血)状態に陥るものをいいます。

心疾患の症状は？



突然の胸の痛み

冷や汗

吐気・嘔吐



など

心疾患は怖いのか？



心疾患は、「がん」に次いで死因第2位を占めています。

令和3年の日本における死因順位と死亡率

第1位 悪性新生物(がん) (26.5%)

第2位 **心疾患 (14.9%)**

第3位 老衰 (10.6%)

(令和3年厚生労働省の人口動態統計から)

全国で年間、約21万
5千人の方が心疾患
で亡くなっています。

心疾患の原因は？



原因の多くは「動脈硬化」ですが、

高血圧

脂質
異常症

糖尿病

喫煙

肥満

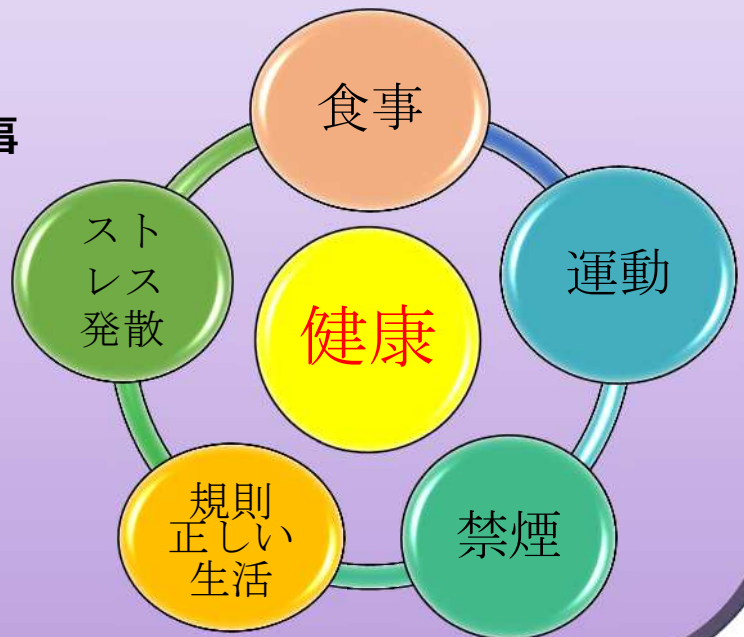
これらも危険因子となります。

心疾患の予防



生活習慣を見直すことが心疾患の予防になります。

1. バランスのよい食事
2. 禁煙する
3. 運動する
4. ストレスを避ける
5. 規則正しい生活



もしもの時に備えて



もしも、呼吸や心臓が停止してしまった場合には、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、心肺蘇生法やAEDの使用方法等を含めた「**救命講習会**」を開催しています。

開催日や場所等は「**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。