

しん きん こう そく 心 筋 梗 塞

佐賀大学医学部附属病院 循環器内科 ちん ぶん かん 陳 文 瀚 先生



はじめに

心筋梗塞とは心臓に栄養を供給する血管(冠動脈)が詰まり、酸素の供給が途絶えてしまうことで心臓の筋肉(心筋)が局所的に壊死してしまう病気です。20分以上も続く強い胸の痛みや圧迫感、呼吸困難、冷や汗、嘔吐などの症状がある場合は、この病気が疑われます。また、心筋梗塞の合併症としては、急性心不全や死に至る不整脈(致死性不整脈)があり、命に関わる怖い病気です。そのため、心筋梗塞にならないように予防することや心筋梗塞になった時の初動対応が大切です。

ここでは心筋梗塞の症状、心筋梗塞時の初動、検査・治療・予防などについて紹介しますので、ぜひご一読ください。

2 心筋梗塞とは

HATSU RATSU

心臓には3本の冠動脈があり、心筋に絶え間なく酸素を供給しています。心筋梗塞は、その冠動脈がある日突然詰まってしまうことで、心筋に酸素が届かなくなり心筋が死んでしまう病気です。心筋梗塞のメカニズムとしては、血管の壁が厚く硬くなる動脈硬化が原因です。動脈硬化になると血管の壁の中にコレステロールが溜まってしまいます。これをプラークと呼びます。プラークがあると血管は脆くなり、ある日突然脆くなった血管が破れ、中のコレステロールと血液が反応し血の塊（血栓）を作り、血流が悪くなり、血管が完全に塞がってしまいます（図1）。

血流が悪くなり、完全に塞がっていない場合は不安定狭心症、完全に塞がってしまうと心筋梗塞となります。どちらともすぐに治療が必要な状態になるため、1分1秒でも早く治療できる病院に行くことが大事になります。

3 心筋梗塞の症状

HATSU RATSU

心筋梗塞の主な症状は、胸が締め付けられるような激しい胸の痛みで、20分以上続きます。また、放散痛（ほうさんつう）とよばれる左肩の痛みや奥歯・顎の痛み、首の痛みが

起こることがあります。その他の症状には呼吸が苦しくなったり、大量の冷や汗をかいたり、嘔吐をしたりなど、さまざまな症状が見られます。

心筋梗塞を起こす前兆として、数日前から数週間前に狭心症発作（動いた時に胸が締め付けられる）が起こる人もいます。

動いた時に何度も起こる胸・歯・顎・首・左肩の痛みがあれば、心筋梗塞が起こりかけている最後の重要な警告サインですので、かかりつけの病院もしくは近隣の循環器内科を速やかに受診しましょう。

4 心筋梗塞が起こったときどうするか

HATSU RATSU

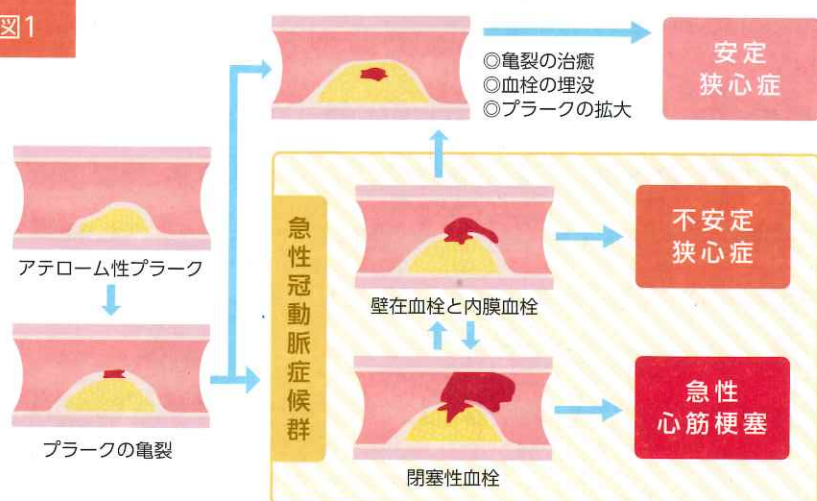
心筋梗塞を疑う症状がある場合は、まずは循環器内科を受診しましょう。すぐに受診できない場合や症状が強い場合は1分1秒を争いますので、救急車を呼びましょう。また、心筋梗塞時に意識を失う人や動けなくなる人もいるため、家族など介助・付き添いができる人を呼びましょう。

5 心筋梗塞の検査

HATSU RATSU

循環器内科では、心電図や血液検査（トロポニンなどの、心筋が壊れた時に数値が

図1



上がる酵素)、心エコー検査などを速やかに
行います。

検査の結果、心筋梗塞の可能性が高ければ、
血栓を溶かす薬や血管を広げる薬を投与し
て、早急にカテーテル検査・治療ができる病
院への搬送もしくはカテーテルができる施設
では、カテーテル検査・治療を行います。

心筋梗塞は、詰まってしまった時間が長
ければ長いほど心臓の機能が回復しないた
め、このカテーテル治療は早急にする必要
があります。遅くとも発症後12時間以内に
行うことが、患者さんの命や社会復帰のた
めに重要です。

カテーテル検査とは、手首や脚の付け根
の血管(動脈)から冠動脈まで届くカテー
テルと呼ばれる管を入れて、造影剤を使っ
て冠動脈の状態を調べる検査です。心筋梗
塞の場合は、造影剤で血流が途絶えている
場所がわかります。

心筋梗塞の治療

HATSU
RATSU

治療としては、先ほど入れたカテーテル
を使用して行います。血流が途絶えている
ところにワイヤーを通過させて、バルーン
(風船)で広げて冠動脈の血流を再開させ
ます。バルーンで広げたただだと再度詰まる

可能性もあるため、ステントという金属の
網でできたチューブで広げて治療を行います
(図2)。

しかし、カテーテル治療ができないよう
な血管や複数の場所に狭くなった部分があ
る血管の場合は、カテーテル治療ではなく
外科的手術(冠動脈バイパス手術)を行う
ことがあります。冠動脈バイパス手術とは
他のところから取ってきた血管を使って、詰
まってしまった血管の先につなぐことで心
臓の血流を確保する手術です(図3)。

その後は入院して再発予防薬の内服を開
始します。具体的には、血栓が生じないよ
うにする薬(抗血小板薬)やコレステロール
を血管内につきにくくし動脈硬化を予防す
る薬(降脂質薬)、心臓を保護し過度に働か
ないようにする薬(心保護薬)、血糖・血圧
をコントロールする薬などを使います。心
筋梗塞の再発予防のため、これらの薬は生
涯飲まないといけません。

入院中は、社会復帰を目指して心臓リハ
ビリテーションを行ったり、再発を予防する
ような栄養指導も行われます。



図2

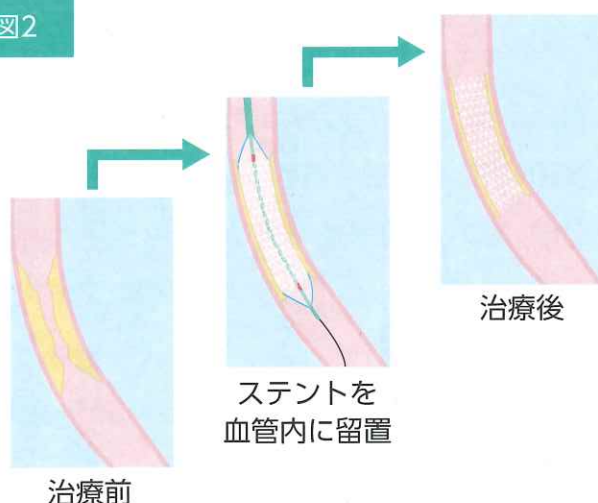
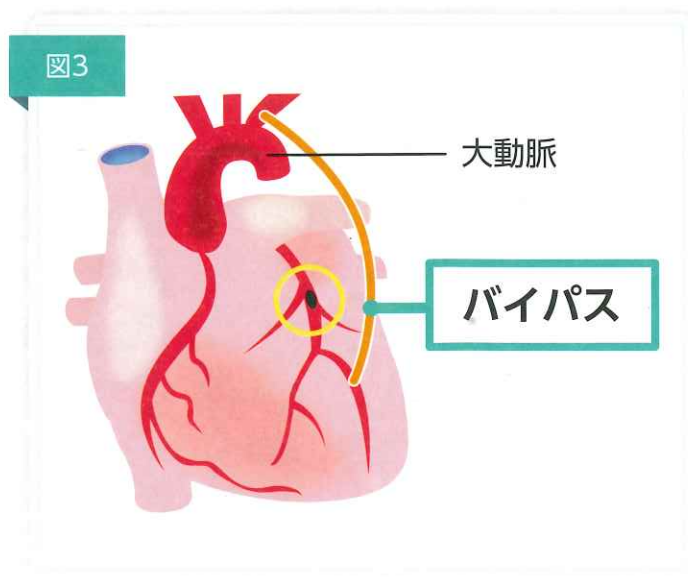


図3



心筋梗塞の予防

食生活のポイント

◎標準体重を維持するような食事

太りすぎも痩せすぎも体にはよくありません。どちらも高血圧や動脈硬化の原因となります。必要な食品を適量摂取し、適正な体重を維持しましょう。

◎動物性脂肪は少なめに

牛肉や豚肉、鶏肉などの動物性の脂肪は、血中のコレステロールを増加させやすいです。摂りすぎないようにし、魚介類や植物性の脂肪は血中のコレステロールを上げにくい作用があるため、これらの油をとるようにしましょう。

◎塩分は少なめに

塩分の摂りすぎは高血圧や動脈硬化の原因となり、心筋梗塞を起こしやすくなります。食塩は1日8グラム以下を目標にしましょう。薄い味付けや塩分が入っていない調味料（例えば酢など）を使ったりしましょう。

◎アルコールは適量に

アルコールを摂取すると、ついつい塩辛い食べ物や動物性脂肪が入っている食べ物を食べなくなります。脂肪が少ない肉や魚、豆腐や野菜などバランスよく食べましょう。

その他の予防ポイント

◎かかりつけで出された薬は忘れずに飲みましょう

・抗血小板薬、抗凝固薬

血栓を作りにくくする薬です。心筋梗塞の予防のための薬です。

・降圧薬、糖尿病薬、降脂質薬

動脈硬化の進行を予防する薬で、心筋梗塞の発症を抑えます。

◎健康診断を受けましょう

高血圧、糖尿病、高コレステロール血症を早期発見し、早期治療しましょう。放っておくと動脈硬化が進行してしまい、心筋梗塞のリスクが上がります。

◎禁煙をしましょう

タバコは心筋梗塞予防の大敵です。禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙しましょう。

◎適度な運動を心がけましょう

適切な運動で、動脈硬化の進行を予防することができます。適度な運動については、中等度な運動（ジョギングや速めの散歩、水中ウォーキングなど）を1日あたり30分以上、週3日以上で行いましょう。もともと運動をしていない人は、散歩やヨガ、ストレッチ体操など軽度の運動から始めることが良いでしょう。

◎冬はヒートショックに注意しましょう

急激な気温変化で血圧が変動し、プラークが破れて心筋梗塞を起こす可能性があります。外出時はなるべく暖かい服装で過ごし、また、室内では脱衣所やトイレで起きやすく、脱衣所やトイレを暖め、予防しましょう。

◎夏は脱水に注意しましょう

脱水になると身体に負担がかかり、心筋梗塞を起こす可能性があります。適度に水分補給をしましょう。

