

寒い冬場は要注意！ 「急性心筋梗塞」

**Q：最近「急性心筋梗塞」とよく耳にしますが、
具体的にどのような病気ですか？**

心臓は主に全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。この心臓自体へと血液を流すための心臓の動脈＝冠動脈が突然詰まる（閉塞してしまう）病気です。



**Q：寒い季節は急性心筋梗塞が起こりやすくなるというのは
本当ですか？**

季節によってそれほど極端な差はありませんが、夏よりも20%ほど冬に多く発症するとの報告があります。やはり気温変化の影響が大きく、血圧や身体活動度の低下、ひいてはコレステロールや中性脂肪の値が、季節によって大きく変動するとされています。また、高齢者ほど寒冷期の影響を受けやすいともいわれています。

Q：急性心筋梗塞の起きやすい状況や時間帯などがありますか？

平均気温が10度以下の雨や雪が伴う低気圧の日が多いといった報告があります。しかしこちらも極端に発症しやすい状況や時間帯というものはないと考えられます。

なんらかのストレスがかかって血圧が上昇しやすいような時（興奮したり、瞬間的な強い運動時など）に発症しやすいようです。

Q：急性心筋梗塞になるとどのような兆候が現れますか？

残念ながら予兆（前ぶれ）がある方は半数に過ぎず、急性心筋梗塞になる半数の方は、ある時突然発症します。特徴的な症状は、胸全体が締め付けられるような、あるいは石かなにかを押つけられているような胸部の不快感です。医学的には胸痛と言いますが、痛みと言うよりは絞扼感・圧迫感こうやくかんという感じです。これが15分以上続くようなら急性心筋梗塞の可能性があります。このような胸部の症状が肩やあごに広がる、あるいは冷汗や吐き気・嘔吐を伴うこともよくみられます。

**Q：急性心筋梗塞を防ぐにはどのようなことに気をつければ
よいのでしょうか？**

まずなによりも禁煙です。食事では減塩を心がけ、カロリーの摂りすぎを避け肥満に注意しましょう。適度な有酸素運動（歩行などゆっくりした運動）を、できれば毎日、少なくとも週に3回以上を心がけましょう。また、1回に30分以上止まらないで続けて行くとよいとされています。



循環器内科部長
筑波大学附属病院茨城県
地域臨床教育センター
准教授

武安 法之 医師
が答えました

プロフィール

生まれは奈良なのですが、とくに茨城の方が長くなりました。ただ自宅では今も関西弁で話しておりまして、茨城弁とのバイリンガルです、ハイ。