

# 小象の「クイズ」



生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会

市民と医療者の会

— 38 —

心筋梗塞を招く重要な三大危険因子とはなんでしょうか？

急性心筋梗塞の治療は進歩しています。入院した場合の死亡率は6-8%です。しかし、急性心筋梗塞による死亡者の約半数は、病院に搬送される前に亡くなられます。

心臓の表面を覆い心臓の筋に酸素と栄養を与えるのが冠動脈です。狭心症では、動脈硬化により冠動脈の内腔が狭くなり、心筋梗塞の予防が難しくなります。一方、欧米では心筋梗塞による死亡率が減少していますが、日本では高年齢者が死んでしまつた冠動脈の血管が未だ不十分だと考えら

## 心筋梗塞は予防できる

れます。

それでは、冠動脈硬化の危険因子にはどのようなものがあるのでしょうか？

「加齢」「男性であること」のよつなコントロールできない危険因子もあります。

「糖尿病」「肥満」「高血圧」「糖尿病」「肥満」「高血圧」

「喫煙」「脂質異常症」「高血圧」などコントロール可能な危険因子を「喫煙」「脂質異常症」「高血圧」

変ずるよつに血管が細くな

（る）や動脈硬化を促進します。心筋梗塞は通常60歳以上で発症しますが、若年者でも節制な食生活と喫煙により、心筋梗塞を発症する場合があります。

先に述べた危険因子の有無によりLDLコレステロールなどの脂質管理目標が設定されています。食生活や運動習慣を改善し、必要に応じて薬剤により脂質をコントロールすることが大切です。

【糖尿病】「肥満」「高血圧」は、血液中の悪玉（LDL）コレステロールの高値（140以上）を下げることが大切です。

【喫煙】禁煙の重要性は言うまでもありません。たばこに含まれる酸化物質により血管を傷つけ、血管の攣縮（痙攣）

積されたのです。最近の薬剤

時に数分の胸部圧迫感を認めることがあります。胸が圧迫感を感じたら、決して放置せずに病院を受診してください！

【高血圧】高血圧は心筋梗塞の重要な危険因子です。高血圧では、血圧を130/80未満（75歳以上では、140/90未満）にコントロールすることが大切です。

【脂質異常症】脂質異常症は、血液中の悪玉（LDL）コレステロールの高値（140以上）を下げることが大切です。

【がん】「がん」による胸部圧迫感を認め、心筋梗塞を発症する前の前駆症状として、労作時（身体を動かしているとき）または安静

# 三大危険因子に注意

ものもありません。危険因子を多く合併するほど動脈硬化は進行しやすくなります。特に重要な三大危険因子は、喫煙・脂質異常症・高血圧で

（LDL）コレステロールの低値（40mg/dl以下）を下げることが大切です。中性脂肪の高値（150mg/dl）のいずれか一つ以上がある状態です。脂質異常

【がん】「がん」による胸部圧迫感を認め、心筋梗塞を発症する前の前駆症状として、労作時（身体を動かしているとき）または安静

【がん】「がん」による胸部圧迫感を認め、心筋梗塞を発症する前の前駆症状として、労作時（身体を動かしているとき）または安静

初期の質問の答

【心筋梗塞の前触れ】急性心筋梗塞では30分以上持続する胸部圧迫感を認め、心筋梗塞を発症する前の前駆症状として、労作時（身体を動かしているとき）または安静

【高血圧】高血圧は心筋梗塞の重要な危険因子です。高血圧では、血圧を130/80未満（75歳以上では、140/90未満）にコントロールすることが大切です。

【脂質異常症】脂質異常症は、血液中の悪玉（LDL）コレステロールの高値（140以上）を下げることが大切です。

【がん】「がん」による胸部圧迫感を認め、心筋梗塞を発症する前の前駆症状として、労作時（身体を動かしているとき）または安静



（船橋市立医療センター）心臓血管センター長 稲垣雅行