

さわやかCPAP便



第 28 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H23 年 03 月発行

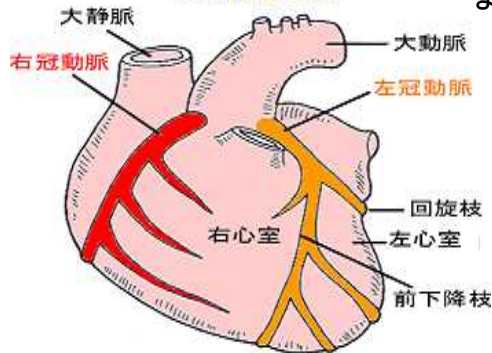
結露や冷たい風の時期が終わったと思うのもつかの間、花粉症の季節です。鼻にはつらい時期が続きますね。今年も昨年と比べてだいぶ花粉量が多いといわれています。既主のある方は早めにお薬やマスク等で対処しているとは思いますが、少しでも軽くすむよう気を抜かずしっかり対策して乗り切りましょう。

SAS 患者は健常者の **約 3 倍 狭心症・心筋梗塞** を合併しやすいといわれています。そこで今回は、怖～い合併症のひとつ 狭心症・心筋梗塞 についてです。



そもそも狭心症・心筋梗塞とはどういった病態をいうのでしょうか？

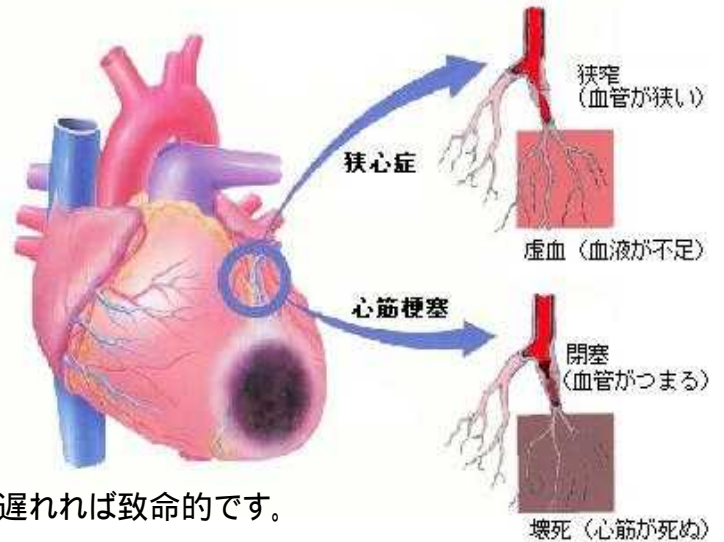
冠動脈図解



まずは心臓について

心臓は**冠動脈**という 2 本の動脈に包み込まれています。心臓の左室から出ている最も太い動脈が大動脈、そこから一番初めに分枝するのが冠動脈です。冠動脈は**右冠動脈** 1 本、**左冠動脈**は途中で 2 本に分枝します。冠動脈は心臓に血液を供給する大事な役割を果たしています。

冠動脈に**動脈硬化**などの影響で血栓ができて血管の内腔が狭まったり、何らかの原因で強く一時的に収縮したりすると、十分な血液が流れなくなるため**心筋への酸素供給が不十分(心筋虚血)**となり、心筋の機能が低下します。この時点では**狭心症**。さらに進行して**冠動脈が完全に閉塞し、心筋細胞が壊死してしまうと心筋梗塞**となります。壊死した心筋は収縮性を失い、心臓のポンプ機能を低下させます。全身に十分な血液が流れなければ、危険な状態、処置が遅れば致命的です。



症状は？

狭心症の場合は胸痛、時には左肩や顎への放散痛が起きます。症状がない場合もあるので注意が必要です。心筋梗塞の場合は**非常に強い胸痛**が起きます。痛みは数分のうちに最高に達し、しかも 30 分以上の長時間にわたります。狭心症と異なり、運動をやめたり、ニトログリセリンなどの冠血管拡張薬を服用しても痛みは軽減されません。強い不安や落ち着きのなさ、脱力感、無力感、発汗、息切れなどの症状もしばしば出現します。時には失神発作を起こすこともあります。

すぐに救急車を呼びましょう！



危険因子は？

生活習慣病

高血圧
 糖尿病
 高脂血症
 肥満
 喫煙
 運動不足
 痛風

死の四重奏

動脈硬化を引き起こす原因です。また、
 家族歴も関係があります。
 特に糖尿病は非常に重要な危険因子で
 血管も侵しますが、神経も侵すため
普通の人を感じる強い胸痛を
 感じない場合があります発見が遅れる原因に
 なるので注意が必要です。



心筋梗塞は性格にも関係があるといわれています。

あなたはどちらのタイプですか？（フリードマンら医師グループの概念による）

- ① A型人間タイプ 短気でせっかち、負けず嫌いで何事にも徹底的にやらないと気がすまない完璧人間
- ② B型人間タイプ A型とは反対にのんびりでおっとり、マイペース型

A型タイプの方が心筋梗塞になりやすいとされています。A型タイプはささいなストレスがかかっても解消することができず、ストレスが溜まりやすくなります。時には仕事を休んで、ストレスを溜めない工夫や、リフレッシュすることも大切です。

治療法は？

狭心症には冠動脈を拡張させる薬(ニトログリセリンやカルシウム拮抗薬)を使用します。
 心筋梗塞は発症後6時間以内に冠動脈の血行を回復しないと心筋が救えません。
 冠動脈内の血栓を溶かすための血栓溶解療法や経皮経管的冠動脈形成術や
 冠動脈バイパス術による冠血行再建術が行われます。



予防法は？

生活習慣病が深く関係しているため正しい食事・適度な運動を心がけましょう。

- 脂肪をはじめとするエネルギーの摂り過ぎや、塩分の過剰摂取などの食生活習慣の改善
- バランスのよい食事
- 適度な運動を取り入れること
- 規則正しい生活
- ストレスを溜め込まないこと
- 禁煙すること
- CPAPを使用した質の良い睡眠を得ること



など、生活改善によってある程度は予防することができます。

<受診について>



最近、最終日まで受診を忘れてしまう方がいらっしゃいます。全額自費レンタル代支払いとなってしまうのでご注意ください。また、予約日を決めずに予約外で受診される方は、待ち時間が長くなっております。当日予約は承っておりませんが、月初めの午後は空いている場合が多いためおススメです。予約を電話にて承っております。(4月の予約は3月1日(火)から承ります。)5月は連休(5月3日(火)4日(水)5日(木))があります。ご注意ください。

お早めどうぞ！ 予約専用ダイヤル 050-7550-0408