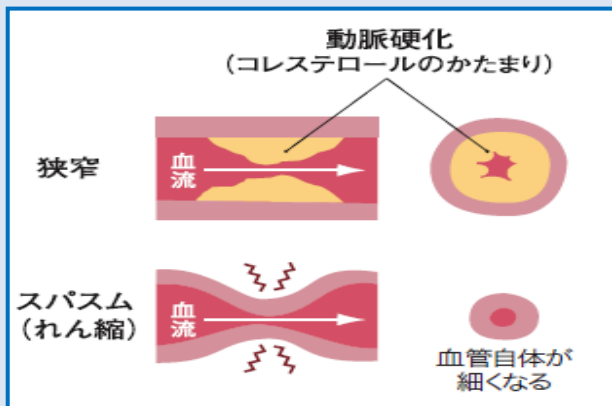


狭心症・心筋梗塞と診断された方へ

◆ 狭心症・心筋梗塞ってどんな病気？

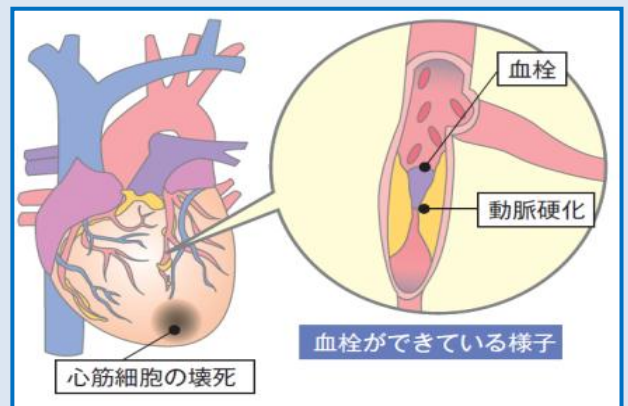
心臓は、体中に血液を送るポンプの役割をしています。心臓は、その周りを取り巻く3本の血管(冠動脈)によって、酸素と栄養の供給を受けています。

狭心症



動脈硬化や血管のけいれんにより、冠動脈が部分的に細くなり、心臓への**血流が悪くなる**こと。

心筋梗塞



冠動脈の血流が悪い部分に血栓が出来、血管が詰まり**血流が途絶える**こと。心筋細胞が壊死する状態。

どちらも悪玉コレステロールや高血圧、糖尿病、喫煙などにより動脈硬化が進むと、発症しやすくなるといわれています。

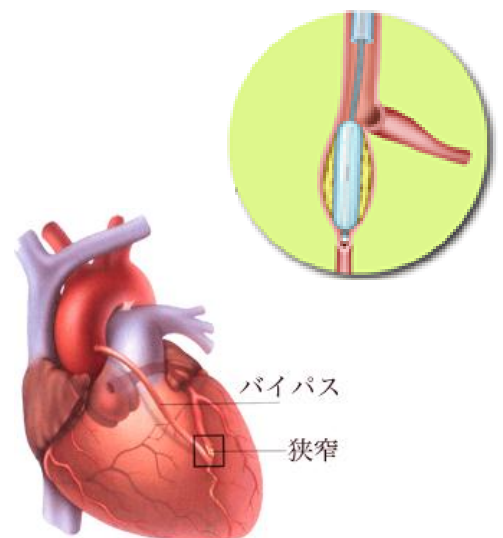
◆ 狭心症・心筋梗塞の治療

・カテーテル治療

足の付け根又は腕の動脈からカテーテルを通し、風船で血管を広げたり、ステントを留置し血液の通りをよくする。

・冠動脈バイパス術

血流が途絶えた部分に対し、迂回させるように血管をつなげる。

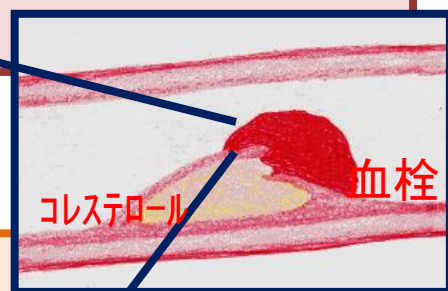


◆ 薬による治療（再発予防）

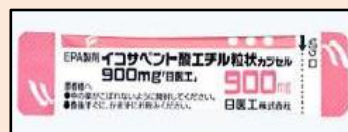
① 血をサラサラにする薬



→ 血小板の働きを抑え、**血栓・ステント血栓**ができるのを防ぐ。
副作用：出血しやすい



② コレステロールの薬



→ 血液中のコレステロール値を下げ、**動脈硬化の進行**を防ぐ。
副作用：運動とは無関係な筋肉痛、手足に力が入らない、
食欲不振、黄疸
目標値：LDL コレステロール 100mg/dL未満

③ 胃の薬

→ 胃障害を防ぐ。
血をサラサラにする
お薬による胃からの出血を防ぐ。



その他、合併症により糖尿病、血圧の薬などが処方されることがあります。

糖尿病は HbA1c 6.9%未満、血圧は 125/75mmHg 未満を目標にしましょう。

◆ 薬による治療（発作時の薬）

④狭心症発作治療薬

→細くなった冠動脈を広げ、心筋の動きを回復させる。



ニトロペン



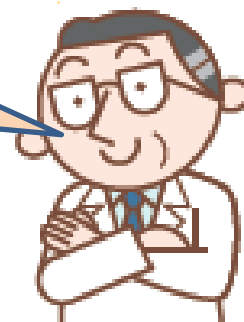
ニトロールスプレー
ミオコールスプレー

※注意※

- ・血圧も一緒に下がることがあります。めまいや立ちくらみを避けるためにも、必ず**座って**使用しましょう。
- ・どちらのお薬にも、使用期限があります。期限が切れていないか定期的に確認しておきましょう。

※効果がない場合は、5～10分あけて再度使用しましょう。
それでも症状が治まらない時は、すぐに病院を受診！！

心筋梗塞では発症後5年以内に、**男性では18%、女性では35%が再発**しています。
再発を防止するためにも、危険因子
(①高血圧 ②脂質異常症 ③糖尿病 ④肥満
⑤喫煙 ⑥薬の飲み忘れ)を全て改善しましょう！



◆ 生活上の注意点

①食生活を改善しましょう。

→塩分、脂質の取りすぎに注意。また、過度の飲酒も控えましょう。(目安は1日にビールなら350ml(缶1本) 日本酒なら1合(180ml)まで)



②適度な運動習慣を身につけましょう。

→1日30分程度、週に3、4回の有酸素運動(歩行、サイクリング等)を行いましょ。

③禁煙しましょう。

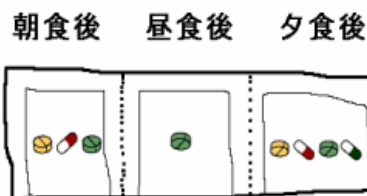
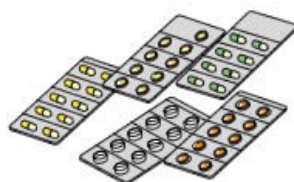
→タバコに含まれるニコチン等の成分は、血管を収縮させたり、動脈硬化を進行させる原因になります。



当院では禁煙外来も行っています。禁煙治療に興味のある方は、一度ご相談ください。

◆ 薬の飲み方の工夫

薬をきちんと飲むために配薬ケースを活用したり、薬局で一包化を依頼したりしましょう。



体調が良いのは薬をきちんと飲んでいるからです。

薬を飲まないでと体調が悪化し、再発の原因にもなります。

薬は**体調の維持・再発予防**のために必要です。

調子が良くても医師の指示通り、きちんと薬を飲みましょう！！

