

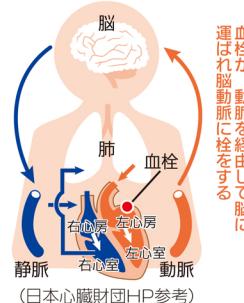
冬は要注意!

心疾患と脳血管疾患

不整脈が原因の「心原性脳塞栓症」とは

「心原性脳塞栓症」は、脳卒中の一つです。心臓の中に何らかの原因があって血栓ができ、それが動脈の中を流れていき、脳の血管で詰まります。さっきまで元気だった人が突然倒れてしまう病気で、脳梗塞の中で最も重症です。

心原性脳塞栓症は、心臓の病気が元になっていますが、その中でも心房細動という「不整脈」が原因の多くを占めています。



日常的な「自己検脈」で早期発見を

「不整脈」の症状として、動悸、息切れ、胸の違和感、不快感があります。けれども、「年のせいかな」と受診を延ばしている人も多いのです。まずは普段の生活の中で、自分の脈を測ることを実践してみましょう。



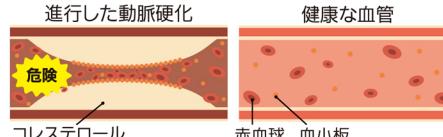
- ①手首を少し曲げて手首の「しわの位置」を確認する
- ②しわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように、人差し指、中指、薬指の3本を当てる
- ③15秒くらい脈拍を触れてみて、間隔が規則的かどうか確認する

乱れていたら要注意

SEGODON(セゴドン) project 推進中

「脳卒中」や「心不全」の原因となる心房細動の早期発見・適切治療を目指すプロジェクト。「予防に勝る治療なし！」をスローガンに、鹿児島県の循環器病対策推進協議会が進めています。

心臓や脳など、どこでも起こる危険が! 動脈硬化って何?



動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまり、詰まったり、硬くなったりして、弾力性や柔軟性を失い、スムーズに血液が流れなくなっている状態を「動脈硬化」といいます。

動脈硬化が引き起こす病気 >

脳卒中 血管が詰まって起こる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」

狭心症

血液の通りが狭くなり、心臓が欠欠状態に

「大動脈瘤」「腎硬化症」「閉塞性動脈硬化症」なども

心筋梗塞

血管が詰まり、心筋が壊死する病気

寒い時期の『脱水』には要注意!

例えば、入浴するとコップ1杯分ほどの汁をかきます。その水分不足のまま寒い脱衣所に出てしまうと、急激に血管が縮まり、狭いところがあると詰まるに。入浴前には1杯の水を飲んで入りましょう。



「心筋梗塞」や「脳卒中」などの循環器疾患。検査をはじめとする予防や、急性期や回復期に対応する医療機関を紹介します。

日本人の死因の中でも上位を占めている三大疾病の「がん」「心疾患」「脳血管疾患」。今回は、冬場のヒートショックなどで増える「心疾患」と「脳血管疾患」について、鹿児島大学の大石充先生に教えてもらいました。

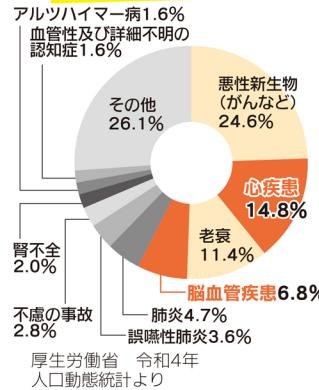
人口動態統計によると、「心疾患は死亡原因の第2位」「脳血管疾患は第4位」で、両方を合わせた循環器系の疾患は悪性新生物が「なんど」に次ぐ死「原因になっています。特に冬場は屋内と屋外など、急激な温度変化によって血压に大きな変動が生じ、心疾患や脳血管疾患を引き起こしやすくなります。

原因の一つになるのが「動脈硬化」。鹿児島大学の大石充先生によると「今の30～40代は、スマートウォッチなどに代表される、高カロリーで塩分が多いジャンクフードを子どものころから食べていますよね。肉食や乳製品などの動物性タンパク質を多く取る『食事の欧米化』が普及したこと、運動不足などの生活習慣に

『ストレス』が危険で最後の引き金になることも。「大事なことは、若いころから血管が悪くなっていないかと自分で自分の体をチェックすること。そして、体のリスク信号に気付くには定期的な『検診』が大切です」

<日本人の死因について>

循環器系の疾患が
がんに次いで多い結果に!



働き盛り世代にも増加する 「心筋梗塞」や「脳卒中」などの病気



教えてくれたのは
鹿児島大学 心臓血管・
高血圧内科科学教授
医学博士 大石 充先生