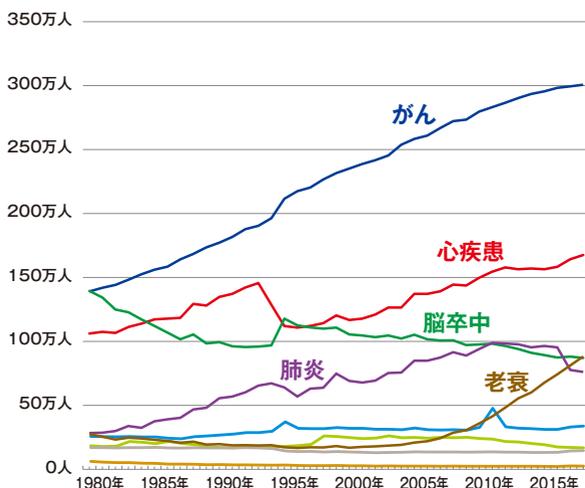


# 心疾患とは

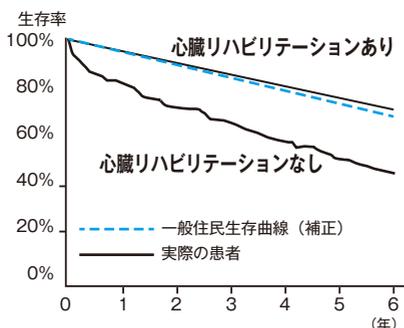
## 予防の必要性

心筋梗塞や心不全等の心疾患は命にかかわる病気で、日本人の死亡原因の第2位です。また、心不全は年々増加しています。

日本人の死亡原因  
厚生労働省  
平成30年 人口動態調査

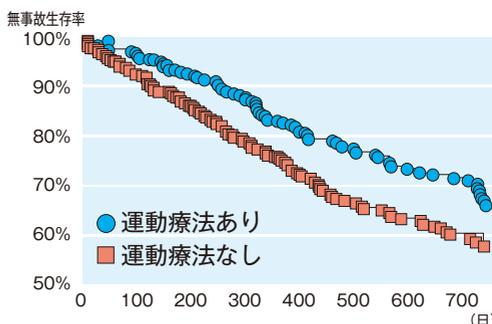


心筋梗塞や心不全は、一度発症すると再発する危険性の高い病気なので、予防することが大切です。運動療法を中心とした心臓リハビリテーションを行うことで、発症や再発を予防することもできます。



心筋梗塞患者の心臓リハビリテーションの有無による一般住民との死亡イベントの比較

Reprinted from J Am Coll Cardiol., 44(5), Witt BJ et al., Cardiac rehabilitation after myocardial infarction in the community, 988-996. 2004, with permission from Elsevier.



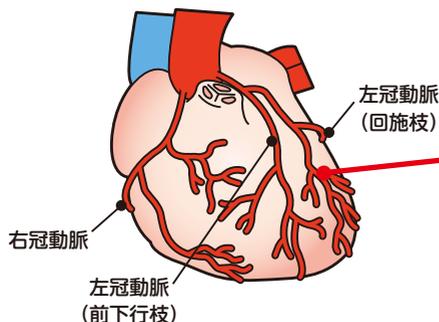
心不全患者の運動療法の有無による死亡と入院イベントの比較

Adapted by permission from BMJ Publishing Group Limited. [Exercise training meta-analysis of trials in patients with chronic heart failure (ExTraMATCH), 328, 189, 2004]

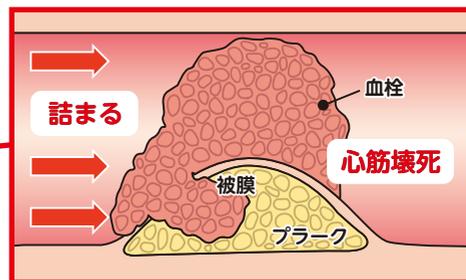
## 心筋梗塞とは

心筋に酸素や栄養を送る冠動脈(図1)が詰まり、心筋が壊死した病態を心筋梗塞といいます。急性心筋梗塞では約30%の人が死亡しており、命にかかわる重大な病気です。

(図1)心臓と冠動脈



(図2)心筋梗塞



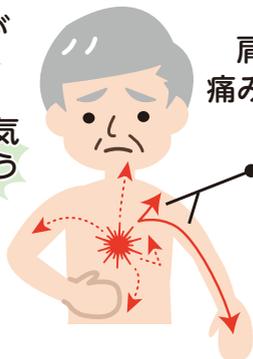
心筋梗塞(図2)は冠動脈内にできたプラークの被膜が破れ、血栓化することにより血管内腔が完全に詰まり、その部位より先の心筋は壊死してしまいます。詰まりは心臓内のどの血管でも起こる可能性があります。

## 心筋梗塞の症状

激しい胸の痛みが  
30分以上続く

冷や汗や吐き気  
息苦しさを伴う  
場合がある

安静または  
薬の使用で発作が  
改善しない



肩や背中、首などにも  
痛みが放散する場合がある

最も多いのは、**左肩  
左腕への放散痛**

## 心筋梗塞の早期発見と対応

前ページの症状が出現し、心筋梗塞が疑われる場合は直ちに119番に電話し、救急車を呼んでください。心筋梗塞は早期発見、早期治療が救命や症状の悪化を避けるために大変重要です。



普段から「胸の苦しさ」や「胸のあたりを圧迫されるような痛み」などの症状がある場合は狭心症(冠動脈の中が狭くなり、血液が流れにくくなった状態)の可能性もあるため、早めに受診するようにしましょう。

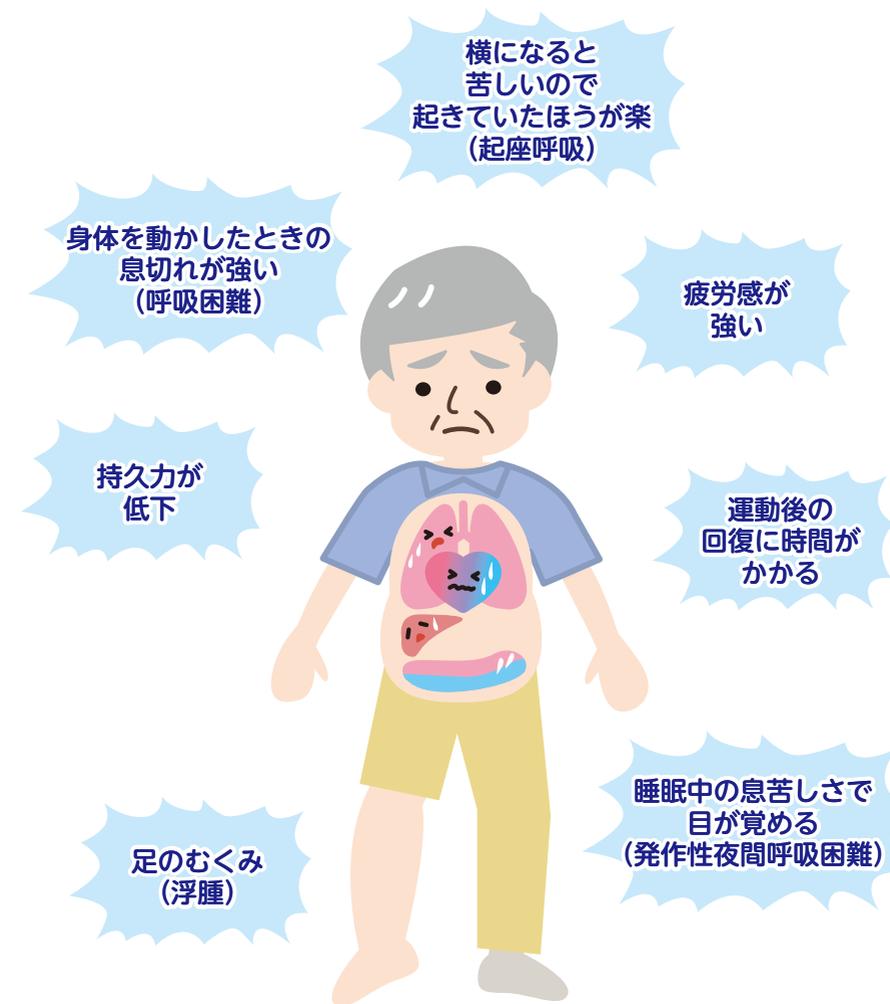
## 心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

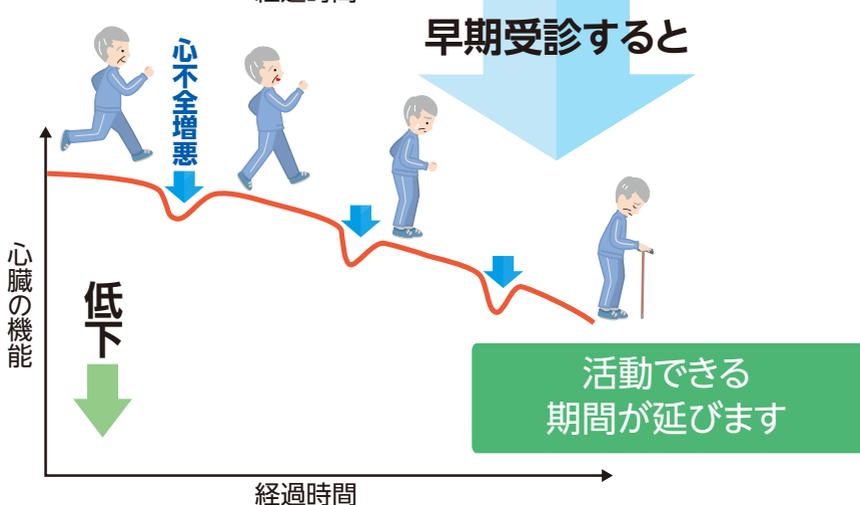
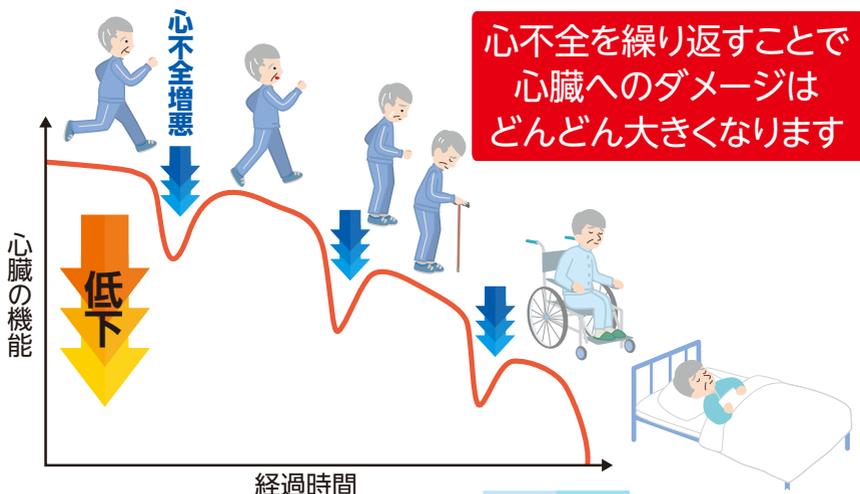


## 心不全の症状

血液の渋滞や全身の臓器に十分な血液が送れなくなり、さまざまな症状が出現します。



# 心不全への対応



心不全を繰り返すことによる心臓のダメージと早期受診のメリット

Reprinted from Am J Cardiol, 96, Gheorghiadu M et al., Pathophysiologic Targets in the Early Phase of Acute Heart Failure Syndromes, 11G-17G. 2005, with permission from Elsevier.

もし、心不全症状が疑われたときは、早期受診することで治療がスムーズとなり、入院加療が必要であっても安静治療期間が短くなります。したがって、安静によって生じる筋力や体力の衰えが少なくなることにより、身の周りの動作を行える期間が長くなります。