

## 院長コラム 突然の胸の痛み… これが噂の心筋梗塞!?

一年の中で心筋梗塞が最も増えるのが冬と言われています。過去に心筋梗塞になった事がある方も多いと思います。寒さも強まる今心筋梗塞についておさらいしておきましょう。

### ●心筋梗塞って何？

心筋梗塞とは心臓に栄養、酸素などを供給する冠動脈という血管が詰まってしまい、心臓の筋肉細胞が死滅してしまう事で、正常な心臓の収縮活動が出来なくなる事です。心臓の役割はポンプのように収縮して全身に血液を送り出し、供給する事です。しかし心臓自体も収縮のためにエネルギーを必要とします。そのエネルギーを供給するための血管が冠動脈です。

心筋梗塞の致死率は40%と高値ですが、このうちの多くは入院前に亡くなっており、カテーテル治療などの詰まった血管を開通させる治療により入院後の死亡率は10%以下となっています。そのため、心筋梗塞発症後は早急に専門の治療が受けられる大きな病院を救急車などで受診する事が重要です。

### ●どんな人がなるの？

心臓に栄養を与える血管である冠動脈を狭くしてしまう要素で強いものは

喫煙、脂質異常症、糖尿病、高血圧です。またストレスやうつも自律神経異常からリスクと考えられています。インターネットで日本動脈硬化学会が「これりすくん」というページを公開しており、自身がどのくらいリスクがあるかを調べる事ができるようになっていますので、参考にしてください。(40歳の方対象、糖尿病、慢性腎臓病の方は高リスクのため計算対象外となっています)

### ●症状は？

心筋梗塞に至ると、胸が突然に「重苦しい」、「締め付けられるような圧迫感」があり、打撲などの痛みと異なり締め付け、圧迫感が目立ちます。それに伴い冷や汗、吐き気が出る事もあり、15分以上続く事が多いです。狭心症とは心筋梗塞の手前のような状態で、冠動脈が完全に詰まってはいませんが、狭くなってきている状態で安静時には無症状ですが、運動時に胸の圧迫感、胸痛を自覚するようになります。この段階で狭くなった血管を広げる治療を行う事ができれば心筋梗塞を予防する事ができます。

次号では動脈硬化にまつわる検査、実際にあつた過去の例を紹介致します。

心筋梗塞、よく聞けどんな病気のかしら？



## 摂りたい栄養素 狙い撃ち！ 4コマレシピ

特定の栄養素の不足を解消させて健康寿命を伸ばそう！



鉄は不足しやすいミネラルの一つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担います。不足すると貧血を発症します。動物性以外の食材から鉄を摂取する場合は、たんぱく質を組み合わせる事で吸収率が格段にアップします。



【材料】 2人前  
ほうれん草 70g 卵 2個  
ピザチーズ 40g コショウ 適量



ほうれん草は耐熱容器に入れてラップをかけ40秒加熱しておく。フライパンにチーズを広げ、少し溶けたら溶き卵を流し、上に加熱したほうれん草を重ねる。そのまま融けずに蓋をして中火で2分。蓋を取り軽く水分を飛ばして完成。



完成！  
- 1個分 -  
熱量：153kcal  
炭水化物：1.6g  
(糖質：0.5g)  
たんぱく質：11.5g  
脂質：10.7g  
食塩相当量：0.7g

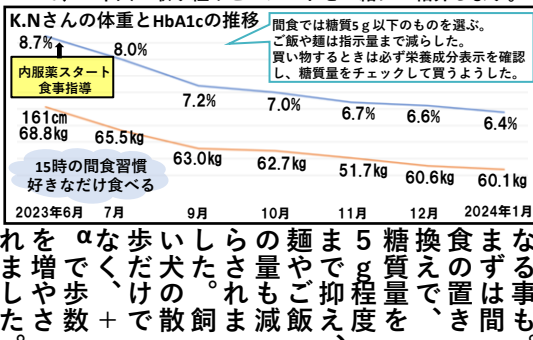
公式アカウント LINE@ 最新情報をお届け！

Instagram follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です！

## 『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。



「糖質チェックするようになった。健康の機会が構あるのだと知った。健康の機会が少ない方も年に1度は必要です。糖質オフされたものをうまく活用し、間食の内容を変えて、主食量も減ったことでHbA1cと体重が改善された良い例でした。」

58歳女性。女性は自営業のため、数年ぶりの健診で去年、高血糖の指摘を受けてご来院されました。内服薬、食事指導を開始。おやつに和菓子やアイスなど食べる習慣があり、昼食時はパスタやインスタント麺などの量が1人前以上になる事も多かったです。まずは間食の置き換えで、糖質量を5g程度まで抑え、麺やご飯の量も減らされた。歩いた犬の散歩回数も増え、歩くペースも増えました。

## 年末年始に不足していた野菜を食べて、食物繊維をバランス良く摂取しよう！

不溶性：腸の蠕動運動を促進する。腸内の水分を吸って膨らみ、有害物質を吸着して便として排泄する腸の掃除屋。

水溶性：脂質などを吸着し便として排泄する。血糖値の急上昇防止や、血中コレステロール値を下げる働きがある。

不溶性・水溶性バランスよく含む食材

- ごぼう
- アボカド
- もち麦・大麦
- オートミール
- きのこ
- 全粒粉
- こんにゃく
- 海藻
- オクラ
- なめこ

## 野菜・食物繊維

股関節をほぐし、体幹を鍛えるぐるぐる足回し

左右 30回

①片足を垂直に上げるべく膝を伸ばす

息は止めずに吐きながら、ゆっくり回す

②内から外に向かって円を描くように、ゆっくり回す。反対も同様に回す。

骨盤は浮かせず、お尻は床につけたまま