



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎052(961)2491

心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が急に詰まることにより起こります。カテーテル（細い管）などによる治療法が非常に発達してきましたが、それでも命を落とすことが多い病気です。ですから心筋梗塞にならないように予防することが大切です。

心筋梗塞は、心臓の血管の動脈硬化が大きな原因です。動脈硬化になった血管の内部ではコレステロールなどの脂質がたまり血管が狭くなります。そうした血管の内面は傷つきやすく、血のかたまりができることで血管が詰まるのです。このように心筋梗塞の予防には動脈硬化の進行を防ぐことが重要になります。

動脈硬化は、若いころから始まり加齢に伴って進行します。たばこを吸う方、肥満の方、高血圧、脂質異常症（血液のコレステロールが高い

心筋梗塞を防ぐ

など）、糖尿病などの生活習慣病の方ではその進行が速くなります。心筋梗塞を防ぐには、動脈硬化の進行を速めるこれらの因子を減らすことが大切です。

たばこを吸う方はまずは禁煙です。肥満の方は食べすぎに注意し、体重をコントロールすることが重要です。ウォーキングなど運動することも大切です。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病かどうかは健康診断で分かります。健康診断をしていないという方はぜひ受けていただき、血圧、血液のコレステロールや中性脂肪、血糖、尿検査などの結果を確認しましょう。もし、こうした病気の疑いがあるようなら、クリニックや病院を受診するようにしましょう。

（院長代行・鈴木正之）



禁煙や運動 予防が大切