

健保だより120

新電元工業健康保険組合
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）★

自覚症状がないのに、ある日突然、命に関わる発作を起こす、虚血性心疾患が「怖い病気」といわれる最大の理由はここに 있습니다。しかし、発症のサインは、毎年の健康診断の数値に表れていることも少なくありません。

「数値が少し高めだけど、どこも痛くないから」と「軽度異常」や「要塞検査」の判定を放置していないでしょうか。健診結果を見直し、生活習慣を少し変えることで、虚血性心疾患のリスクは下げられます。

★虚血性心疾患の基礎知識★

虚血性心疾患の多くは、心臓に血液を供給する「冠動脈」という血管が動脈硬化によって狭くなることで起こります。血管を狭める主な原因は、「プラーク」と呼ばれるドロドロの脂肪の塊です。

プラークは、血中から血管の内壁に入り込んだ過剰な LDL コレステロールによって形成されます。冠動脈にプラークが蓄積し、血管の7割～8割がふさがるほど狭くなって初めて、胸の圧迫感などの症状が表れます。しかし、多くの人は「運動不足のせい」などと見過ごしがち。放置していると、ある日突然プラークが破裂し、出来た血栓（血の塊）が血管を完全にふさいで、心筋梗塞を引き起こします。

★こんな生活習慣も心疾患のリスクに！★

日々の何気ない生活習慣の乱れも虚血性心疾患の引き金になります。偏食や運動不足、喫煙、過度のストレスはもちろんのこと、「日常的な睡眠不足」や「不十分な口腔ケア（歯周病）」も、気づかないうちに血管にダメージを与え、動脈硬化を進行させる危険因子の一つです。心臓を守るためには、こうした身近な生活習慣を見直すことも非常に大切です。

★見逃されやすい胸部以外の思わぬ兆候・・・！★

虚血性心疾患の症状は胸の痛み、圧迫感だけでなく、みぞおちや歯・顎・左肩・背中などにも表れることがあります。特に女性や高齢者、糖尿病患者は、倦怠感・息切れ・吐き気といった、一見、心臓とは関係なさそうな症状が出やすく、「胃痛だと思っていたら心筋梗塞だった」というケースも起こり得ます。

また、安静時にも発作が起きたり、頻度や持続時間が増えたりしている場合は「不安定狭心症」と呼ばれる、心筋梗塞に移行する直前の危険な状態である可能性があります。少しでも気になる変化があれば、すぐに専門医を受診してください。

★健診結果からの行動が大切★

自覚症状がない動脈硬化の進行を止めるのに、健康診断は大きなチャンスです。血圧、コレステロール、血糖値などの異常が指摘された場合は、放置せずに医療機関を受診しましょう。血圧、コレステロール、血糖値の異常が指摘された場合は、まずは内科、またはかかりつけ医へ。

「胸の圧迫感」「動悸」など心臓に関わる症状がある場合は循環器内科が適切です。どこへ行けばいいか迷ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。健診結果が正常値であっても、数値が年々悪化している場合は生活習慣の改善が必要です。

以上

参考文献：さわやか 夏号