



問屋町 第67号

すこ

健やかLetter



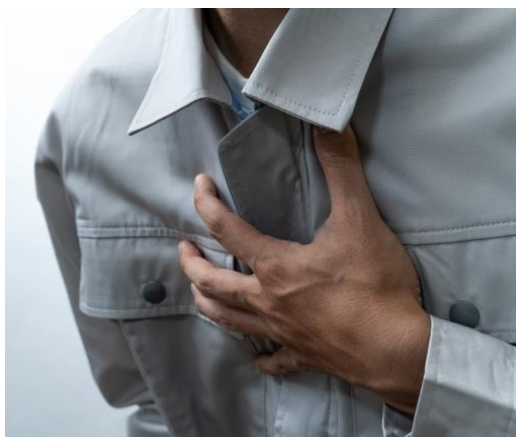
発行日：2022年2月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

もうすぐ3月だというのに、外は一面銀世界。春はまだ先のようです。今号は「心筋梗塞」を発症しても命を失わないため、皆さんに知っておいてほしい初期対応についてお伝えします。



手遅れになる前に知っておきたい！

心筋梗塞の落とし穴



心臓の動脈に血栓が詰まり、すぐに治療しないと心臓の細胞が壊死してしまう「心筋梗塞」。適切な処置を行わないと24時間で約3割が亡くなると言われ、一命をとりとめても息切れ、だるさ、疲れやすさ等の後遺症が残ることもある怖い病気です。

心筋梗塞は発症すると、強烈に胸が痛む発作に襲われます。ところが、なぜか発作を起こした人の約半数が、すぐ病院に行かなかったことが調査でわかりました。

心筋梗塞手遅れにならないための3つのポイント

- ① 発作が起きても治まったから、「自分は大丈夫」と思い込むのはやめましょう。心筋梗塞は病院ですぐに治療を受ければ助かる病です。発作が起きたら一刻も早く病院に行きましょう。目標は「2時間以内」です。
- ② 心筋梗塞は短時間で発作が治まることありますが、原因である血管の状態が改善したわけではなく、いつ再発してもおかしくない危険な状態のままです。
- ③ 心筋梗塞は胸以外にも、歯、あご、肩、腕なども痛むことがあります。「命に危険を感じるような痛み」であれば、受診しましょう。

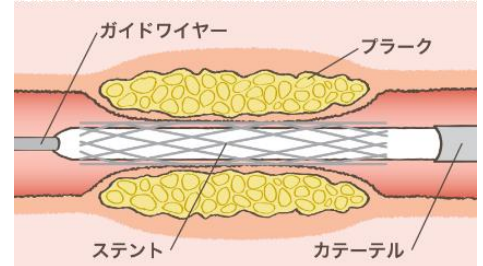
詳しくは裏面をご覧ください。



落とし穴その1 自分は大丈夫

胸に激しい症状があったにもかかわらず、「年のせい」「休めば治る」などと心筋梗塞を疑わず、病院に行かなかった人が調査では多くいました。この「自分は大丈夫だろう」という思い込みは「正常性バイアス」という心理で、同じ状況に置かれた時、誰もが同様の考え方をする可能性があります。

心筋梗塞は、カテーテルで血管の詰まっている部分に「ステント」という金属の網を入れることで血管を広げ、血流を再開させる治療法がとられます。この治療を受けられれば、95%は助かります。発作が起きたら、一刻も早く病院で治療を受けましょう。



落とし穴その2 痛みが消えた

心筋梗塞は短時間で発作が治まることもあるため、大したことではなかったと思い病院に行かず、手遅れになることがあります。

動脈硬化によって血管内にできたコブ状のものが傷つくと、血小板やフィブリンという物質が傷口をふさぎ、血管も塞いでしまうことで、心筋梗塞は起こります。しかし、プラスミンという物質が血栓を溶かし、血流が再開して痛みが消えることがあります。けれど、コブは残ったままなので、いつ再発するかわからない危険な状態のままです。



落とし穴その3 胸以外に痛み

心筋梗塞は胸の他に歯、あご、肩、腕などに痛みを感じる場合があります。心臓の痛みを感じる信号は、脊髄を通して脳へ伝わるのですが、腕などからの信号も、同じ経路を通して伝わるため、脳が痛みを感じる場所を勘違いするためです。痛む場所が胸以外でも、「命の危険を感じるような痛み」であれば、病院を受診しましょう。



確実に命を救い、後遺症を残さないためには、発作から血流再開までは「2時間以内」です。そのためには、患者1人1人が救急車を呼ぶまでの



素早い決断が大事なのです。また、いざという時に自分で適切な判断を下すのは難しいものです。調査では、すぐ病院に行けた人の半数は家族や友人など周囲の協力がありました。おかしいと感じたら、周囲の人へすぐ相談しましょう。