



赤星薬局かわら版

赤星薬局の
ホームページが
できました！
<https://akahoshi-pn.com>

住所 熊本市東区花立3-15-24 TEL 369-0422 営業時間 朝9時～夜7時 定休日 毎週日曜日



心筋梗塞

寒い日には
要注意



1月末から2月初めにかけて、一番気温が低い時期。この期間に多いのが「心筋梗塞」です。

心筋梗塞は、冠動脈という細い血管が完全にふさがってしまう病気です。

心筋の周りには、冠動脈という血管がぐるりと取り囲んでいて、ここから栄養が送られています。冠動脈のおかげで「私たちの心臓は常に動き続けられるわけです。この冠動脈が塞がってしまうと大変！血液が届かない部分の心筋細胞は壊死してしまい、最悪の場合、心臓が止まってしまう。心筋梗塞は狭心症と似ていますが、狭心症は、血管が狭くなりながらも、血液は流れているのに対し、心筋梗塞は血流が完全に途絶えた危険な状態と言えます。

症状

心筋梗塞の症状と聞いて何を思いつきますか？ ほとんどの方が思いつくのは「胸の痛み」だと思います。実際に一番多い症状は、胸の痛みで、急に押しつぶされるような強い痛みで寝られ呼吸が苦しくなったり、嘔吐したり、冷や汗が出たりします。痛みは数分で最も強くなり、症状は30分以上持続します。

ただし、胸以外の場所に痛みの出る場合もあるので注意が必要です。突然、肩の痛みや背中、脇の痛みが出て、病院で検査したら、心筋梗塞だったというケースもあるようです。

他にも、あごや首、腕など、心臓から離れた位置に痛みが出ることもあります。

治療

心筋梗塞の治療は、カテーテルと呼ばれる医療用の細い管を使って塞がった血管を開通させます。また、場合によっては血管の詰まっている部分を、血栓溶解剤で溶かす方法で治療する場合もあります。発症後、4時間以内で塞がった血管を開通できれば細胞が死んでいくのを止めることができ、死亡率も減少することがわかっています。

- いかに早く治療できるかで死亡率に差が出る！
- まさに治療にはスピードが命！

自分や周りの人にも、心筋梗塞が疑われる症状が現れた場合はためらわずに救急車を呼ぶようにしましょう。

原因

冠動脈の流れが悪くなる大きな原因は「動脈硬化」です。

動脈硬化が進行すると、血管内にプラーク（コレステロールや脂質の塊）が付着し、血管の内側が狭くなり、血流が滞ってしまいます。プラークは血管壁を狭めるだけでなく、時に破れて、血栓になり、血管を詰まらせる原因にもなります。

動脈硬化の危険因子には、脂質異常症、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙などが考えられます。血管の老化とも言える動脈硬化ですが、外からは分からないため、気付かないまま進行してしまいます。定期的に、健康診断でコレステロール・血圧・血糖値などの検査値をチェックしておきましょう。

予防のカギは血液サラサラ

血液が適切な粘度でスムーズに流れる「血液サラサラ」の状態だと、心臓への負担が軽くなり、さらに血液中のコレステロールが血管壁に沈着しにくくなります。動脈硬化や心筋梗塞のリスクが低下するだけでなく、栄養素や酸素を全身の細胞に効率よく運び、老廃物を排出する役割をうまく果たしてくれます。

血液サラサラにする食事



- サバ・イワシ・サンマなどの青魚 → 血液をサラサラにするEPAやDHAが多い。
- アーモンド・ピーナッツ → 血液をサラサラにする不飽和脂肪酸が含まれる。
- 納豆 → 血栓を溶かすリットウキナーゼが含まれる。
- ごま → 血液の粘度を低下させるリノール酸が豊富。
- 玉ねぎ → 抗酸化作用のあるポリフェノールや、アリシンが含まれる。

血液の滞りを改善して全身の血流を良くする漢方薬も取り扱っています。心筋梗塞が心配な方は、ぜひ一度ご相談下さい。

血液サラサラの漢方薬をお試し3回分プレゼント！