

# 動脈硬化で起こる心臓の病気 ～狭心症と心筋梗塞～

## <狭心症・心筋梗塞とは？>

心臓は全身に栄養を送るポンプの働きをしていますが、心臓自身にも栄養を送っています。心臓の栄養血管である冠動脈が閉塞してしまうと、心臓に栄養が行かなくなるために、心臓が動かなくなったり、不整脈が起こり致命的となります。これが『心筋梗塞』です。そして冠動脈が閉塞してしまう前段階で、狭くなっている状態を『狭心症』といいます。

## <症状や治療方法>

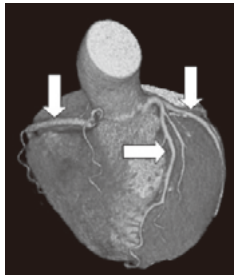
狭心症や心筋梗塞では、胸が痛くなるという症状が出現します。肩や歯が痛くなる方もいますが、典型的な症状としては、胸全体が重くなったり、絞めつけられるような痛みで、冷や汗も伴い、一瞬では良くなりません。数秒間やチクチク痛いという場合は、心臓とは無関係のことが多いです。

心筋梗塞は冠動脈が閉塞したままなので、胸痛も持続し、心電図や心臓の超音波、血液検査から診断できることが多いです。治療は冠動脈の血流を再開させるために緊急で心臓カテーテル検査での治療を行うこととなります。狭心症でも同様の治療が必要となりますが、冠動脈は閉塞していないため、休んでいると胸痛は軽快し、心電図や心臓の超音波や血液検査だけでは正常の結果が出てしまうことがあり

ます。その際は、心電図をつけたまま運動して心臓に負担をかけてみる検査や、心臓の冠動脈を見るために心臓CT検査などを追加して診断していきます。

## <狭心症や心筋梗塞の予防法>

冠動脈の狭窄や閉塞は動脈硬化が原因で起こります。したがって根本的な治療は動脈硬化の予防であり、高血圧や高血糖、コレステロール、肥満、喫煙など、健康診断で指摘される項目をしっかりとコントロールすることが重要となります。また、心筋梗塞になってしまったら、できるだけ早く治療することが必要です。



▲心臓CT：⇒で示した部分が冠動脈



市立甲府病院循環器内科

瀧島勲ドクター

平成15年山梨大学医学部卒。山梨大学医学部附属病院などを経て、平成23年から市立甲府病院勤務。循環器内科科長。日本循環器学会循環器専門医

☎市立甲府病院…☎(244)1111

## 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪徳商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

子どもによるオンラインゲームのトラブルが増加しています。子どもは、親の想像以上に簡単にスマートフォン(スマホ)やタブレットを操作できるものです。

## 昔使っていたスマホで オンラインゲームのアイテム購入！

事例：クレジットカードの利用明細に覚えのない高額な請求があった。調べてみると、子どもが以前使用していたスマホを使ってオンラインゲームのアイテムを購入していた。

### <アドバイス>

使っていないスマホやタブレットには、一度入力したクレジットカード番号が残っていることがあります。今は使っていないでも、インターネットにつながると簡単にクレジット決済ができることもありますので、子どもが予測できないパスワードを設定するなどの対策が必要です。トラブルを防ぐためにもクレジットカードの仕組みや、インターネットの使い方のルールを家族で話し合みましょう。

### 相談窓口

消費生活センター…☎(237)5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く

新連載!!



第1土曜日は  
「地産地消の日」

8月1日

☎農政課…☎(298)4833

## 今月の旬は『ゴーヤ』

近年、節電のため「緑のカーテン」を栽培している家を多く見かけますが、その中でもダントツに多い植物がゴーヤ！苦味が特徴でビタミンCが豊富です。体の熱を取り、紫外線によるシミやそばかすを予防する効果がありますので、これからの時季にぜひ食べていただきたい野菜です。

実は皆さんがよく知っている緑の姿は未成熟の状態であることをご存じですか？外側が黄色くなったり、種が赤くなった完熟ゴーヤも食べることはできますが、今回はよく見かける緑のゴーヤを使った簡単レシピを紹介します。



ジュニア野菜ソムリエ  
村上 由実

## ゴーヤの梅おかか和え

【材料】(2～3人前)

ゴーヤ：1本  
かつお梅：2個  
かつおぶし、海苔：適量  
醤油：少々  
塩：適量

【ワンポイント】

苦味が気になる場合、さつと茹でて冷水にとおすと苦味が和らぎます。

【作り方】

①ゴーヤを縦半分に分けてワタと種を取り、薄くスライスして塩でもむ。  
②苦汁を切って軽く水にさらし、絞る。  
③種を取ってたたいた梅と、かつおぶしを②と和えて海苔を乗せ、好みで醤油をかける。

★今月号より、地産地消の推進を野菜ソムリエのみなさん(こうふるふあーむ)と協働して行っています。どうぞご期待ください！