

## 狭心症と心筋梗塞 ～日々の生活や食事を見直してみませんか?～

日本人の死因の第2位は「心臓病」ですが、そのなかでも最も多いのが狭心症と心筋梗塞です。狭心症や心筋梗塞は、冬に発症しやすいといわれています。これらの病気を予防するために、日々の生活や食事を見直してみましょう。



### 👉 狭心症・心筋梗塞とは?

心臓は全身に血液を送る“ポンプ”として働いていますが、そのためには、心臓自体も血液を必要とします。狭心症や心筋梗塞とは、心臓に血液を送る「冠動脈」に「動脈硬化」が生じ、血液の流れが悪くなったり途絶えたりすることで起こる病気のことです。これらの病気は、糖尿病や脂質異常症、高血圧、喫煙、加齢などが原因となって起こるため、日々の生活や食事に注意する必要があります。

### 👉 狭心症と心筋梗塞の違い

冠動脈が動脈硬化で狭くなると、心臓に血液を送る量が減るため、心筋(心臓の筋肉)が酸素不足になります。狭心症とは、この状態が一時的に起こり、痛みを生じる場合を言います。一方心筋梗塞とは、冠動脈の部分に血の塊ができ、血管が詰まって血液が流れなくなり、その部分の心筋が死んでしまう場合を言います。狭心症の動脈が狭くなるのと違い、完全に詰まってしまうのです。その他の違いは以下の通りです。

	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み	締め付けられるような激しい痛み
発作の持続時間	数分～10分以内	30分以上
ニトログリセリンの効果	多くの場合効果がある	あまり効果がない

### 👉 冬に発症しやすい狭心症や心筋梗塞!!

寒くなると、私たちの体は血管を収縮させて、体温が低くなりすぎないように調節しています。血管が収縮した状態が続くと血液の流れが悪くなり、動脈硬化が進んで血液が詰まりやすくなります。そのため、冬に狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなるのです。生活上の注意点は次の通りです。



## ●暖かい建物から屋外に出たときや、寒暖の差が激しいとき

防寒をすることなく急に寒い場所に行くと危険な場合があります。寒い場所に外出するときは、体が急に冷えないように防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒暖の差に対する体の負担を減らしましょう。また、屋内ではトイレや脱衣所は寒い場合が多いので、暖房を入れるなどの工夫をしましょう。



## ●入浴時

入浴時に体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると、血圧が上がる場合があります。また、汗をかいて体内の水分が抜けると、血液の粘度が増し血液が流れにくくなったりが詰まりやすくなります。お湯はぬるめにし、長湯をしないことが大切です。また、水分補給をしてから入浴するとともに、入浴後も水分補給をするようにしましょう。

## 👉 食事のポイント

狭心症や心筋梗塞は、動脈硬化が1番の原因となることが多いため、日々の食事を見直すことで病状の悪化の予防をすることができます。食事のポイントは以下の通りです。

## ●食べすぎに注意しましょう

食べすぎは肥満の原因になり、糖尿病や脂質異常症、高血圧を起こす危険性が高くなります。食事は腹八分目を心がけましょう。



## ●食物繊維をしっかりと摂りましょう

野菜やきのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維は、動脈硬化の原因となるコレステロールを体の外に排泄してくれる働きがあります。野菜やきのこ類、海藻類を積極的に摂るようにしましょう。

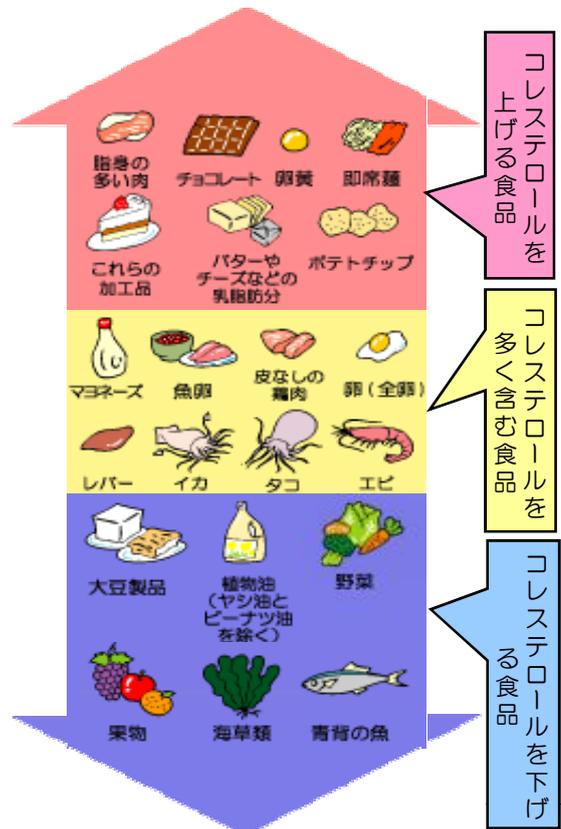


## ●脂肪の摂り方に注意しましょう

狭心症や心筋梗塞のもとになる動脈硬化や肥満の予防には、食品中の脂肪の「量」と「質」を考えることが必要です。

体内のコレステロールを増やす食品として明らかになっているのは『飽和脂肪酸』です。逆に、体内のコレステロールを下げる働きをするのが、『不飽和脂肪酸』です。コレステロールを上げる食品、コレステロールを多く含む食品、コレステロールを下げる食品は右の通りです。

コレステロールを上げる食品は少量でも体内のコレステロールを上げやすいので注意が必要です。下げる食品を中心に摂ることをおすすめしますが、摂りすぎは肥満のもとになるものもあるため注意しましょう。



## ●塩分の摂取を控えましょう

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。1日の塩分摂取量を6g未満にするようにしましょう。

●飲酒は過度にならないよう注意しましょう

適度の飲酒は、狭心症や心筋梗塞の予防になります。ただし、飲みすぎは高血圧などの原因になるため、適量を心がけましょう。

お酒の適量（以下のうちいずれか）



**おすすめ一品料理**

**さば缶の混ぜご飯**

エネルギー 375kcal	たんぱく質 13.7g	塩分 0.1g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
ごはん	300g
さば缶(水煮)	80g
しょうが	10g
大葉	4枚
白ごま	大さじ1

**作り方**

- ①しょうがと大葉は干切りにする。
- ②さば缶は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ごはんは①、②、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

さばにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。しょうがは、血液の循環をスムーズにして体を温める効果や、殺菌作用、食欲を増進する効果があります。

**きのこのおろし煮**

エネルギー 97kcal	たんぱく質 12.3g	塩分 1.5g
-----------------	----------------	------------

材料	2人分
しめじ	100g
えのきだけ	60g
しいたけ	2枚
鶏ささみ	60g
大根	100g
青ねぎ	10g
だし汁	200cc
(かつお・昆布)	
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

**作り方**

- ①しめじ、えのきだけ、しいたけは石づきをとる。しめじは小房に分け、えのきだけは半分にし、しいたけは細切りにする。
- ②鶏ささみは薄くそぎ切りにする。
- ③大根は皮をむいてすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁、濃口しょうゆ、みりんを入れて火にかけて、沸騰したら①と②、大根おろしを入れて煮る。
- ⑤器に盛り付け、青ねぎをちらす。

食物繊維が豊富なきのこをたっぷり使った一品です。食物繊維は、コレステロールを体の外に排泄したり、血圧を下げる働きがあります。



**すずちゃんのフレイクタイム**

◇表示について(例：カルシウムたっぷりと表示されたふりかけ)

『カルシウムたっぷり』と表示されたふりかけを見たことはありませんか。ふりかけのように1回に少量しか食べないものでも、カルシウムの量が100g当たりで表示できる基準(201mg以上含む)に満たしていれば『カルシウムたっぷり』と表示することができます。ただ、ふりかけは1回に使用する量が少ないため、100g当たりではカルシウムを多く含んでいても、1回にはそれほど多く摂ることができません。商品によっては、1回量当たりの栄養成分量を表示しているところもありますので、参考にしてみてください。また、確かに少ない量でも少しずつの積み重ねが大切です。自分に不足している栄養成分を積極的に摂り入れていきましょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 高血圧の治療薬



冬になり寒くなると、血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。血圧が上がるとその分心臓にも負担がかかり、狭心症や心筋梗塞に陥るリスクも上がってしまいます。そこで今回は高血圧の治療薬をご紹介します。

### ◎カルシウム拮抗薬

血管が収縮するのに関わるカルシウムイオン（牛乳等に含まれるカルシウムとは別物）が血管の筋肉の細胞内に入ってくるのを防いで、血管が収縮するのを防ぎます。中にはグレープフルーツと一緒に服用すると薬が効きすぎるものもあるので注意が必要です。  
ノルバスク、アムロジピン、コニール、アダラート、ヘルベッサ等

### ◎アンギオテンシン受容体拮抗薬（ARB）

血管が収縮する要因となる、腎臓で作られるアンギオテンシンⅡというホルモンを働きを抑制することで血圧を下げます。心臓、腎臓へ負担がかかりにくい薬とされています。  
プロプレス、ディオバン、ニューロタン、ミカルディス、オルメテック等

### ◎アンギオテンシン変換酵素阻害薬（ACE阻害薬）

血圧を上げてしまうアンギオテンシンⅡというホルモンを作り出す酵素の働きを抑えることで結果的に血圧を下げます。こちらも心臓、腎臓への負担がかかりにくい薬ですが、喘息や気管支の弱い方等では空咳（かわいた咳）が出やすくなることがあります。  
タナトリル、コバシル、レニベース、セタプリル等

### ◎β遮断薬

心臓のポンプ機能を弱めて、血液が血管にドッと出ていくのを防いで血圧を下げます。心臓の働きを穏やかにするため心拍数が少なくなります。緊張感の強い方、ドキドキしやすい方の高血圧などによく使われます。  
メインテート、テノーミン、セロケン、ミケラン等

### ◎α遮断薬

血管の筋肉の中にあるα受容体というものが刺激されると、血管が収縮して血圧が上がります。このα受容体が刺激されるのを防ぐことで血管が収縮するのを防ぎます。  
カルデナリン等

### ◎利尿薬

尿量を増やし、体内に循環する血液量を減らすことで血圧を下げます。むくみのある方や心不全気味の方などでよく使われます。  
ラシックス、アルダクトンA、セララ等

最近では、これらの薬を組み合わせることで2種の働きをする合剤も多く作られています。普段の食事制限だけでは血圧コントロールが難しい方は、寒さで血圧が上がりやすいこの時期は特に、薬を用いた血圧コントロールが必要になってきます。気になる方は早めの受診をお勧めします。



★次回のテーマは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予定しております。

## お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>