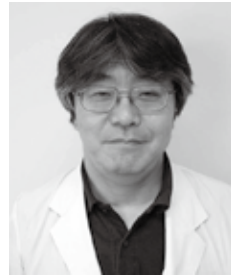


冷や汗を伴うような胸痛・胸部圧迫感・背部痛があればなるべく早く早く病院で受診を！



済生会西条病院
循環器科 末田章三

食生活の欧米化に伴い、わが国でもお腹がでぶつと出た中心性肥満を認め、血圧が高い・コレステロールが多い・血糖値が高いなどのメタボリック症候群の患者さんが急増し、動脈硬化を認める方が増えてきています。動脈硬化は全身の血管に起きる病気ですが、動脈が細くなったり、動脈が詰まったり、動脈が拡張して瘤ができたりします。

さて、この動脈硬化は、我々にどんな病気を引き起こすのでしょうか？

緊急を要する病気には、急

性心筋梗塞・不安定狭心症・大動脈解離があります。その中でも、突然発症する冷や汗を伴う胸痛・胸部圧迫感（胸が締め付けられる）が出現すれば、心臓の血管が詰まったり、詰まりかけたりしていることが考えられます。

急性心筋梗塞は心臓の筋肉を栄養する冠動脈が一時的に閉塞しておきる病気ですが、胸痛は少なくとも20〜30分以上持続します。しかし、患者さんによっては、それよりも短いこともあります。数分間で治まる場合は、狭心症発作のことが多いといわれていますが、いつもより発作持続時間が長くなった、発作回数が増えた、ニトロ（狭心症の特効薬）の効果が乏しくなったような状態は、不安定狭心症と呼ばれる、心筋梗塞に移行しやすい危険な状態です。

急性心筋梗塞でも、胸は痛くなく、吐き気が主で、胃が悪いと思ひ、胃カメラや胃透視検査を受ける患者さんもおられます。

胸痛ではなく、突然の背中の痛みを認める場合に、血圧が高い方では、大動脈に裂け目ができる急性大動脈解離の可能性があります。早急に血圧を下げ、手術が必要な場合もあります。

こういった場合には、なるべく早く救急車を要請して、病院に受診されることをお勧めします。

動脈硬化は正には、適度な運動と食生活の見直し（食べすぎに注意）が必要です。皆さんも、自分の生活を見直されて、急性心筋梗塞・不安定狭心症・大動脈解離などの病気になるないように気をつけましょう。

いっしょに歩こう！

Walking Information



ウォーキング完了者

1月に完了認定証を交付した方は次のとおりです。（敬称略）

- ◆全国1周完了（10,310km）
渡邊 光（国安）
- ◆九州1周コース（1,840km）
中西貞二（西泉甲）
眞鍋泰行（丹原町高松）
眞鍋計恵（丹原町高松）
永井茂子（丹原町池田）
高橋惇子（丹原町今井）
田中節子（周布）
- ◆北海道1周コース（2,190km）
宮崎 剛（禎瑞）
栗原正男（丹原町池田）
栗原瑞江（丹原町池田）
今井サツキ（丹原町池田）
弘保 公（丹原町今井）
- ◆四国1周コース（940km）
大谷義武（丹原町池田）
大谷節子（丹原町池田）



◀おめでとうございます。

（社）愛媛県看護協会主催

ふれあい看護体験 参加者募集

1日看護体験の参加者を募集します。どなたでも参加できます。ぜひ、ご応募ください。

申込方法 往復はがきに「ふれあい看護体験参加希望」と明記し、住所、氏名（フリガナ）、年齢、性別、職業（学生は学校・学年）、電話番号、洋服サイズ、中学生・高校生は学校の許可の有無を書き、4月21日(月)までに下記の各施設へ直接申し込んでください。

▼実施日・施設名

実施日	実施施設名（受付・問合せ）	定員
5月13日(火)	西条愛寿会病院（看護部・伊藤）	10人
5月15日(木)	済生会西条病院（看護部・大仲）	6人
5月17日(土)	西条中央病院（総務課・山本）	10人
5月17日(土)	村上記念病院（看護部）	5人