

動脈硬化が進行する原因となる喫煙や高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病のある人は、狭心症・心筋梗塞を起こしやすいことが知られています。



連絡先:

Meファルマ株式会社

ACG000501©
Me(AI)
改訂:2026.3

健康にアイデアを

meiji



どんな
病気?

狭心症・心筋梗塞を知ろう!

症状は?

治療は?

予防法は?



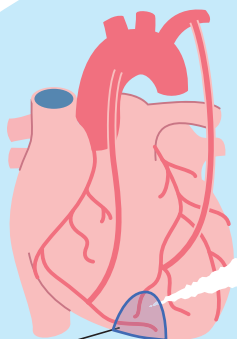
監修

東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科
教授・基幹分野長 市原 淳弘 先生

狭心症ってどんな病気？

冠動脈が狭くなって心臓に十分な量の血液が送れず、一時的に心臓の動きが悪くなる病気です。

狭心症には、動脈硬化が原因の場合(労作性狭心症)と、冠動脈の痙攣が原因の場合(安静時狭心症)の2つのタイプがあります。



酸素が不足している
(壊死はしていない)

アテローム



労作性狭心症
の主な原因

または



安静時狭心症
の主な原因



血管の痙攣
(けいれん) (攣縮といえます)

主な症状は胸の痛み

1. 痛みの感じ方

- 胸が締め付けられるような痛み
- 息苦しい痛み
- 圧迫されるような痛み

※症状は数十秒から数分、長くても10分くらいで治まります。

2. 痛みの部位

- 胸部以外に、「みぞおち」「左肩」「のど」「あご」などに起こることがあります。

3. 痛みが起こるタイミング

労作性狭心症



運動時や階段を昇るときなど、
心臓に負荷がかかるときに起こる

安静時狭心症



睡眠中や明け方など、
安静時に起こる

厚生労働省、健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット。
(<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-0050>)
公益財団法人日本心臓財団ホームページ、心臓病の知識(<https://www.jhf.or.jp/check/>)
を参考に作成



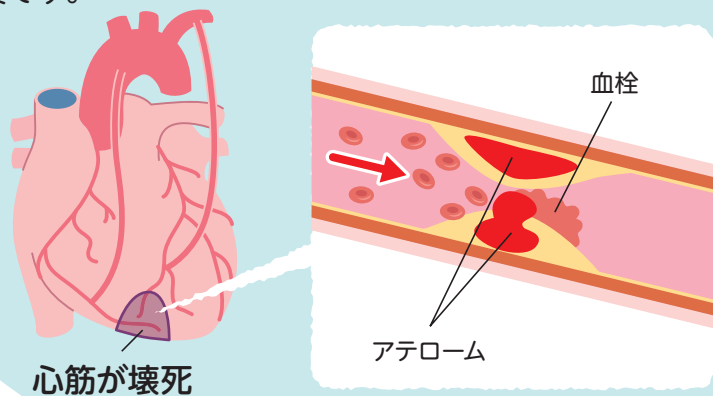
下記のような症状の変化がみられた場合は、心筋梗塞に進んでいる可能性があります。
すぐにかかりつけ医を受診してください。

- 以前より軽い動作で、発作が起こるようになった。
- 動作時だけでなく安静時にも症状が起こるようになった。
- 発作の回数が増えてきた。
- 今までより痛みが強くなった。
- 発作を抑える薬の効きが悪くなった。

心筋梗塞ってどんな病気？

冠動脈が詰まって心臓に血液が送れず、心筋が壊死してしまう病気です。

動脈硬化によってできたアテロームが原因で血のかたまり(血栓)ができて冠動脈が詰まってしまい、その先に血液を送れず心臓の筋肉(心筋)が壊死してしまう病気です。一刻も早い治療が必要です。



血液が不足している状態を“虚血”と呼び、狭心症と心筋梗塞の2つを合わせて“虚血性心疾患”といいます。

主な症状は激しい胸の痛み

1. 痛みの感じ方

- 激しい胸の痛みが、15分以上続く
- 痛み以外に、「不安感」、「冷や汗」、「吐き気」、「呼吸が苦しい」、「意識がもうろうとする・失う」などの症状を伴う
- 狭心症の発作を抑える薬を使用しても、痛みが続く

2. 痛みの部位

- 狭心症と同じく、胸部以外の部位に起こることがあります。

3. 痛みが起こるタイミング

- 突然起こりますが、以下の時間帯・時期に多いことが分かっています。



厚生労働省、健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット。
(<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-0050>)
公益財団法人日本心臓財団ホームページ、心臓病の知識(<https://www.jhf.or.jp/check/>)
を参考に作成



心筋梗塞が疑われる症状が起こったら、すぐに救急車を呼んでください。

狭心症・心筋梗塞の治療

狭心症では、動脈硬化を進行させないよう日常生活に注意(9, 10ページ)した上で「薬物治療」を基本に行い、効果が不十分な場合は「カテーテル治療」や「冠動脈バイパス手術」を検討します。

心筋梗塞では、壊死した心筋は元には戻らず、生命が危険な状態になる場合がありますので、速やかに血流を再開する治療と生命の危機を脱するための治療を行います。

狭心症・心筋梗塞の治療法

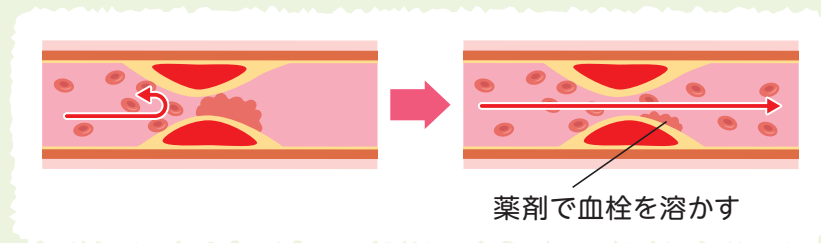
	狭心症	心筋梗塞 (血流を再開させる治療)
薬物療法 (6ページ)	○	
血栓溶解療法 (6ページ)		○
カテーテル治療 (7ページ)	○	○
冠動脈バイパス手術 (8ページ)	○	○

薬物治療

- 狭心症のタイプによって、お薬が選択されます。
- 狭心症発作を抑える薬(硝酸薬[舌下錠・スプレー])
- 狭心症発作を予防する薬
 - ・血管を広げる薬(硝酸薬[飲み薬・貼り薬]・硝酸類似薬)
 - ・血管を広げ、血圧を下げる薬、血管の痙攣を抑える薬(Ca拮抗薬)
 - ・血管を広げ、心拍数を下げる薬(β 遮断薬)
- 狭心症から心筋梗塞への進行を抑える薬
 - ・血液のかたまり(血栓)ができるのを抑える薬(抗血小板薬、抗凝固薬)
 - ・狭心症の原因となる高血圧、脂質異常症、糖尿病に対する薬(降圧薬、脂質異常症薬、糖尿病薬)

血栓溶解療法

冠動脈が詰まる原因となっている血のかたまり(血栓)を薬剤で溶かす治療法です。

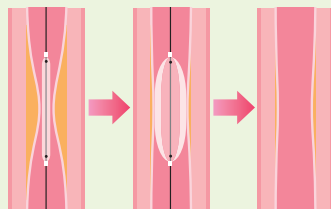


日本循環器学会、ほか、急性冠症候群ガイドライン(2018年改訂版)を参考に作成

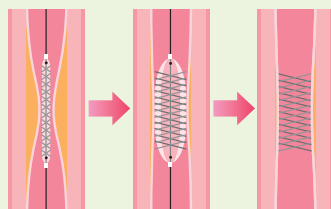
狭心症・心筋梗塞の治療

カテーテル治療

風船(バルーン)が付いた細い管(カテーテル)を血管にいれて、狭くなった(詰まった)冠動脈を風船で広げる治療法です。



ステントと呼ばれる筒状の器具を広げた部位に置いて再び狭くならないように支えます。



ステントによるカテーテル治療を受けた方へ

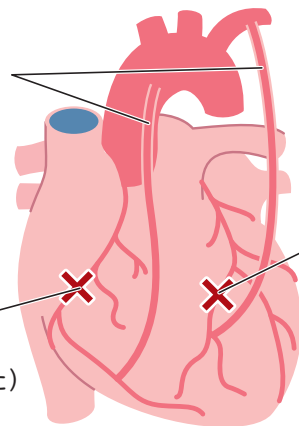
血液中の血小板などの成分によって、血管内に留置したステントに血のかたまり(血栓)ができて、血管をふさいでしまう場合があります。そのため、血小板の働きを抑え、血栓ができないようにする抗血小板薬が処方されます。



冠動脈バイパス手術

ほかの血管を移植して迂回路(バイパス)をつくり、狭くなった(詰まった)冠動脈の先に血液を送れるようにする治療法です。

他の血管を移植して作った血液の迂回路(バイパス)



狭くなった(詰まった)部位

狭くなった(詰まった)部位



心筋梗塞の治療後は、再発を抑える薬の服用が大切です。

- 血液のかたまり(血栓)ができるのを抑える薬(抗血小板薬、抗凝固薬)
- 血管を広げ、心拍数を低下させる薬(β 遮断薬)
- 血管を広げ、血圧を下げる薬(Ca拮抗薬)
- 不整脈を抑える薬(抗不整脈薬)
- 狭心症発作に関する薬(硝酸薬・硝酸類似薬)
- 動脈硬化の進行を予防する薬

日本循環器学会、ほか、急性冠症候群ガイドライン(2018年改訂版)を参考に作成

狭心症・心筋梗塞を予防 するためには

お薬は医師の指示どおり、
きちんと飲みましょう。

狭心症の薬や心筋梗塞の再発を抑える薬は、毎日きちんと飲むことが大切です。高血圧や脂質異常症、糖尿病などがある人は、そのお薬も忘れずに飲みましょう。



日常生活では、以下のことに
注意しましょう。

- 禁煙・節酒に努める
- 塩分・脂肪分を控える
- 肉より魚、野菜、果物を食べる
- カロリーを摂り過ぎない
- ストレスを避ける
- 適度な有酸素運動を行う



心臓に大きな負担がかかることは
避けましょう。

● 二重負荷を避ける

食事、排便、入浴、運動など各動作をたて続けに行うことを二重負荷といい、心臓に大きな負担がかかります。1つの動作後、30分程休憩してから次の動作を行いましょう。

● ヒートショックに気をつける

暖かい布団から寒い廊下へ、寒い脱衣所から熱い湯船へ移動するなどの急激な温度変化は心臓に大きな負担がかかります。各部屋を暖める、しっかり防寒するなど温度差をなくしましょう。

