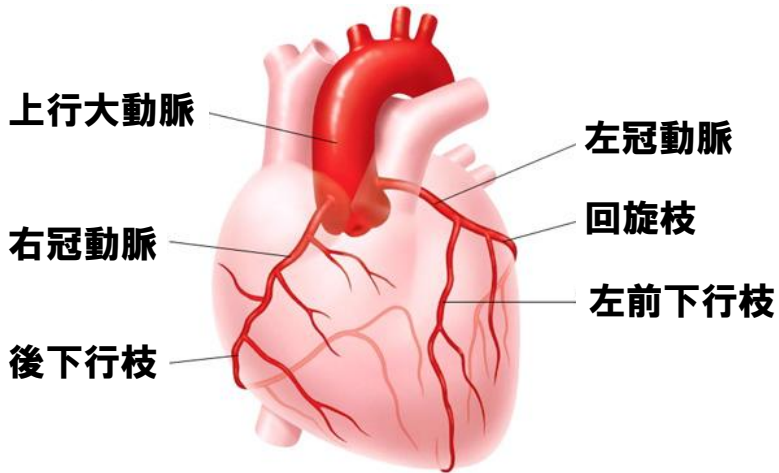


# 狭心症

## 心臓のしくみ

心臓は、血液を全身に送るためにポンプのように収縮と拡張を繰り返しており、心筋と呼ばれる筋肉でできています。心臓には右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋があり、血液は左心室から大動脈を通過して全身へ送られます。血液は心臓自身にも送られており、大動脈から出ている**冠動脈**(下図)という血管から供給されます。



## 狭心症とは??

狭心症は、発作的に胸の痛みや圧迫感などの症状を起こす病気です。動脈硬化などで**冠動脈**の血管が狭くなり、心臓への血液の流れが一時的に滞り、その結果、心臓へ栄養や酸素の供給が不足することによって起こります。

## 狭心症の分類

### ①発作の原因による分類

#### ●労作性狭心症

労作時(運動したり、激しい動きをした時)に発作が起こるものをいいます。冠動脈の血流は運動したりすると多くなります。しかし、冠動脈が細くなっていると必要な血流が得られず、心臓の細胞に行く血液が少なくなり、胸が痛くなります。

#### ●安静狭心症

安静な時でも発作が起こるものをいいます。夜間や早朝に多く、5~30分発作が続くこともあります。安静狭心症の約半数は冠動脈のれん縮(けいれんのようなもの)によるもので、その結果血流が悪くなり胸が痛くなります。

### ②発作の状況による分類

#### ●安定狭心症

一定の労作で発作が起こり、だいたい頻度と痛みが一定しているものをいいます。

#### ●不安定狭心症

発作が起こる頻度が不安定で、安静時にも発作が起こるものをいいます。また、心筋梗塞になる可能性が高いといわれています。

## 狭心症を予防するために...

生活習慣を改善することが重要になります

- 動物性脂肪や塩分を控える
- 禁煙
- 適度な運動をする
- ストレスをためない

