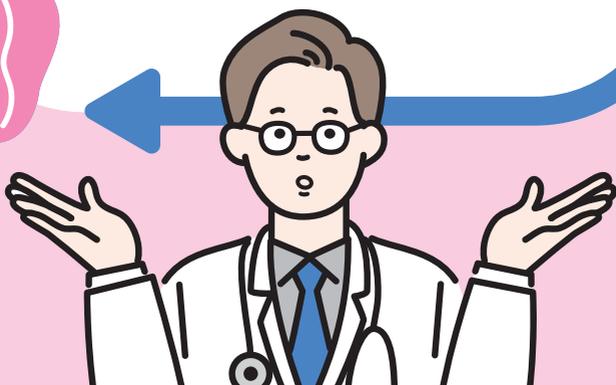


脳梗塞・くも膜下出血・心筋梗塞・不整脈 など



実はそれ 循環器病 なんです



「循環器病」を知りましょう

脳卒中や心血管疾患の両者を合わせた循環器病は、がん(悪性新生物)に次ぐ日本人の主な死亡原因です。また、介護が必要となる主な原因にもなっており、皆様の生命や健康、生活に重大な影響を及ぼす疾患です。



愛知県

じゅん かん き びょう

循環器病

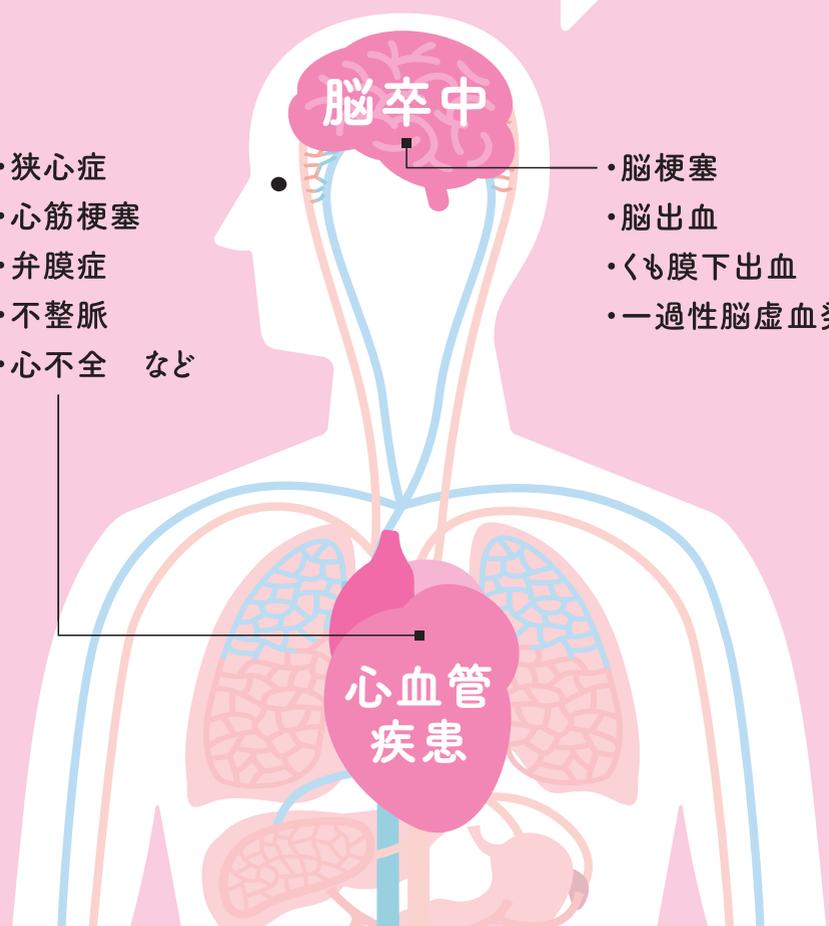
血液を全身に循環させるシステムを「循環器系」といい、心臓や血液を運搬する道筋である血管など、循環器系の働きに密接に関係する臓器の病気を「循環器病」と呼んでいます。

- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・弁膜症
- ・不整脈
- ・心不全 など

脳卒中

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血
- ・一過性脳虚血発作 など

心血管疾患



脳卒中、心血管疾患など 循環器病の特徴と危険性

突然の発症



急激に発症し、数分から数時間の単位で生命に関わる重大な事態に陥り、突然死に至ることがあります。

深刻な後遺症



急性期に生じた障害が後遺症として残る可能性があります。特に脳卒中は、重度の後遺症を残すことが多くあります。

いずれの世代でも発症



加齢とともに患者数が増加する傾向にありますが、乳幼児期、青壮年期、高齢期のいずれの世代でも発症する可能性があります。

気が付かない



循環器病の多くは、生活習慣や健康状態に端を発して発症しますが、患者自身が気が付かない間に病気が進行することが多くあります。

参考：循環器病対策推進基本計画

〈循環器病のリスクを高める要因〉

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、
喫煙、過度な飲酒、加齢 など

循環器病は予防できます！

循環器病の前兆と予防



脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 など

脳卒中

- 片方の手足・顔半分の**麻痺・しびれ**がある。
(手足のみ、または顔のみの場合もあり。)
- ろれつが回らない、言葉が出ない**、他人の言うことが**理解できない**。
- 力はあるが、**立てない、歩けない、フラフラする**。(体のバランスが取れない)
- 片方の目が見えない**、物が**2つに見える**、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない**激しい頭痛**がする。

FASTで
チェック

- | | |
|--------|----------------------|
| FACE | → 顔のゆがみ |
| ARM | → 片側の腕の麻痺 |
| SPEECH | → いつもどおり話せない |
| TIME | → 発症時刻を確認し、すぐに119番通報 |

★しばらく様子を見よう、寝たら治るかな・・・などは絶対ダメ。
症状がある場合、一刻も早く受診することが大切です。



起床時や入浴時、運動時など、**血圧が急激に変動すると「脳卒中」が発症しやすくなります**

狭心症・心筋梗塞・弁膜症・不整脈 など

心血管疾患

- 階段や坂道を上がった時、急いで歩いたりした時、**胸の圧迫感やしめつけ感**がある。
- 緊張や強いストレスがかかった時、**胸や肩、背中などに痛み**を感じた。
- 胸の圧迫感やしめつけ感が**15分以上続き**、胸以外の場所に症状が広がり、**冷や汗や吐き気**を感じた。
- 足の甲やすねのあたりが**むくむ**、**体重が1週間で2~3キロ増加**した。
- 夜中に息苦しさ**を感じ、目が覚めることがある。
- 動悸・脈が不規則に打つ。



運動やストレスなどにより、**心臓の負担が急激に高まると「心血管疾患」が発症しやすくなります**



ご自身や周囲の方で当てはまる症状が1つでもあればすぐに病院を受診しましょう！

循環器病は予防できます！

身体活動

- ★ 身体を動かすことで、循環器病の要因となる肥満や生活習慣病の改善に繋がります。
- ★ 日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。

身体を動かすコツ

上2階・下3階は階段を使う、近場の移動は徒歩にする など

食生活

- ★ 塩分を取り過ぎると、血圧が上昇し、動脈硬化に繋がります。
- ★ 「主食」「主菜」「副菜」を揃え、バランスの良い食事を心掛けましょう。

食生活改善のコツ

めん類の汁はできるだけ残す、野菜をもう1品取り入れる など

禁煙

- ★ たばこに含まれるニコチンは、血圧を上昇させ、動脈硬化に繋がります。
- ★ 長年たばこを吸っている人でも、禁煙することで健康状態は改善され、循環器病のリスクも減少します。

禁煙のコツ

禁煙開始日を設定し「きっぱりやめる」、禁煙補助薬や治療用アプリを活用する など

節酒

- ★ 過度な飲酒は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。
- ★ 飲み過ぎに気をつけて、週2日は休肝日を設けましょう。

節酒のコツ

無理のない節酒目標を立てる、1日に2時間以上は飲まない など

毎年受けよう！健康診断

定期的な健診の受診は、循環器病の要因となる生活習慣病の早期発見や早期受診に繋がります。特に、40歳から74歳までを対象とした「**特定健康診査**」は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した「予防を重視する」健診となっています。

愛知県では、受診した人のうち、4人に1人がメタボリックシンドローム該当者、又はその予備群と診断されています。**年に1回は、必ず健診を受診しましょう！**



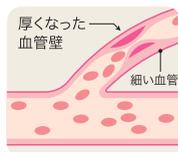
脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳の働きが阻害される病気

脳卒中

脳梗塞

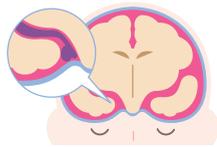
脳の血管が詰まり、脳細胞に血液が十分に行き渡らなくなった状態。

手足や顔の半身麻痺や言葉障害、意識障害などの症状が現れます。



くも膜下出血

脳の表面を走る血管のコブ(脳動脈瘤)が破れ、くも膜の内側の隙間に出血した状態。突然の頭痛や意識障害などの症状が出現し、脳卒中の中では死亡率が高くなります。



脳出血

高血圧などが原因で脳内の細い血管が破れ、出血した状態。脳梗塞に比べ後遺症が残ることが多く、死亡率も高くなります。



脳卒中の症状は、ほとんどの場合突然現れます。脳卒中の最大の要因は、**加齢**と**高血圧**です。

高血圧が続くと、血流が血管を傷つけて血栓をつくり、血管が次第に硬くなる**動脈硬化**が進行します。脳卒中は、**動脈硬化**が進行する「**50歳代以降**」に急増する傾向があります。

前兆となる症状を発見したら、すぐに病院を受診しましょう。

脳卒中は、**再発率が高く**、再発すると重症化しやすい傾向があるため、動脈硬化の原因となる生活習慣の改善や基礎疾患の管理などによる**再発予防**が重要です。

また、後遺症として、手足の麻痺のような目に見える障害のほか、失語や失行、判断力や注意力の低下、行動異常など周りがわかりにくい「**高次脳機能障害**」が残る可能性があります。

発症後、早急に適切な治療・リハビリテーションが行われれば、後遺症を含めた予後が改善される可能性があります！



心臓に繋がる血管や心筋に異常が生じ、心臓へ血液が十分に行き渡らなくなる病気

心血管疾患

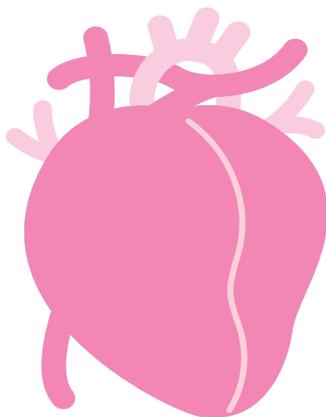
狭心症

動脈硬化や血栓などにより心臓の血管が狭くなり、心筋が一時的に血液不足になった状態。胸が締め付けられるような痛みが、数分から長くても15分弱続きます。



心筋梗塞

心臓の血管が完全に詰まって血液が流れなくなり、心機能が低下した状態。激しい胸の痛みや呼吸困難、冷や汗、吐き気などの症状が15分以上続きます。



心房細動

心房に起こる不整脈の一種。心房が細かく震えることで、血液の塊ができ、心不全や脳梗塞の原因となるため注意が必要です。

弁膜症

心臓にある弁に異常が発生し、血液が正常に流れなくなった状態。加齢によるものと捉えられ、症状があっても自覚していない場合があります。

心不全

心臓が全身に血液を送り出すポンプ機能が低下した状態。狭心症や心筋梗塞、弁膜症、不整脈など、様々な疾患が原因となります。

心血管疾患は、日本人の死因の第2位であり、特に心筋梗塞は、**突然死の最大の要因**とされています。

狭心症や心筋梗塞は、喫煙や食事などの**生活習慣が要因**となります。

また、高齢者や糖尿病患者などでは、発症しても痛みを感じない場合もあり、原因不明の不整脈や倦怠感などを訴える人もいます。

心血管疾患は、再発・増悪を繰り返しながら徐々に悪化していくため、生活習慣の改善や薬物療法の継続などによる**再発・重症化予防**が重要です。

また、家庭生活や社会生活に復帰することを目的とした運動療法や生活指導、薬物療法などの包括的活動プログラム「**心臓リハビリテーション**」が行われることもあります。

参考：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

循環器病に関する詳しい情報は、こちらを御覧ください。



相談窓口、関連機関・団体等の情報

脳卒中障害者のいきがづくり

- 特定非営利活動法人 ドリーム

名古屋市中区錦2丁目13-24 地下1階31番14号 伏見地下街
TEL:052-231-0350



高次脳機能障害者の支援拠点機関

- なごや高次脳機能障害支援センター

名古屋市長徳区弥富町字密柑山1-2(名古屋市総合リハビリテーションセンター内)
TEL:052-835-3814



- 高次脳機能障害者愛知県東部支援センター笑い太鼓

豊橋市花田一番町72 東和西駅前マンション101
TEL:0532-34-6098



脳卒中患者や家族の相談窓口

- 公益社団法人 日本脳卒中協会愛知県支部

FAX、又はメールにて、脳卒中なんでも相談を行っています。
詳しい情報は、Webサイトを御覧ください。



心臓リハビリテーション実施施設等

- 特定非営利活動法人 日本心臓リハビリテーション学会

心臓リハビリテーション実施施設等を紹介しています。
詳しい情報は、Webサイトを御覧ください。



健康マイレージ連携アプリ



日々の健康づくりに取り組むことで「あいち健康マイレージ」のポイントが貯まる、健康づくり支援アプリです。一定のポイントが貯まると、愛知県内の協力店でサービス(特典)が受けられる健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」が取得・表示できます。

詳しくは
「あいち健康プラス」のHPへ

あいち健康プラス 🔍



●アプリ画面

