

心筋梗塞の前兆

心筋梗塞で命を落とさないために、
その**前兆**を見逃さないで！

前兆の時に治療して心筋梗塞を予防する
STOP MIキャンペーン

STOPMI
STOP Myocardial Infarction



一般社団法人 日本循環器学会



1.1 版 2021/4/9

<https://stop-mi.com/>より

目次

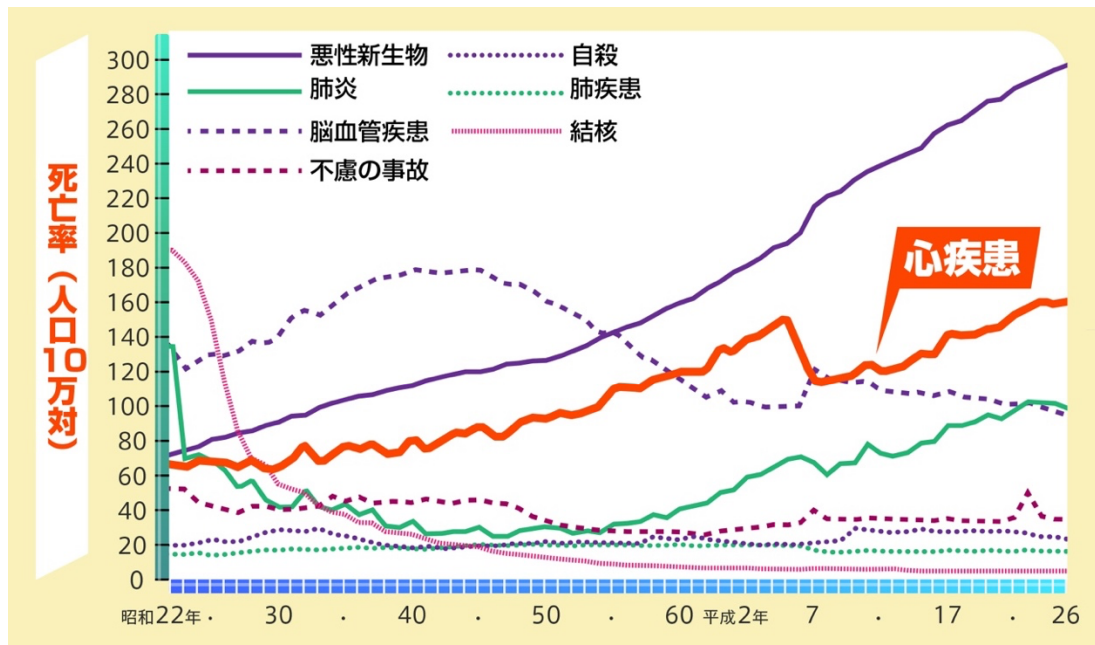
心筋梗塞は怖い	1
心筋梗塞は突然死の原因	1
心筋梗塞になっても入院後の救命率が高い	2
心筋梗塞の発症を予防することが大切	2
心筋梗塞には前兆がある	3
 心筋梗塞はどんな病気？	4
心臓は筋肉で動く血液のポンプ	4
冠動脈が詰まると心筋梗塞になる	4
動脈硬化によって冠動脈は詰まる	5
 心筋梗塞の前兆	7
心筋梗塞の前兆はどんな症状？	7
心筋梗塞には必ず前兆がある？	7
心筋梗塞の前兆かもと思ったらすぐに受診！	9
 STOP MI キャンペーン	10

心筋梗塞は怖い

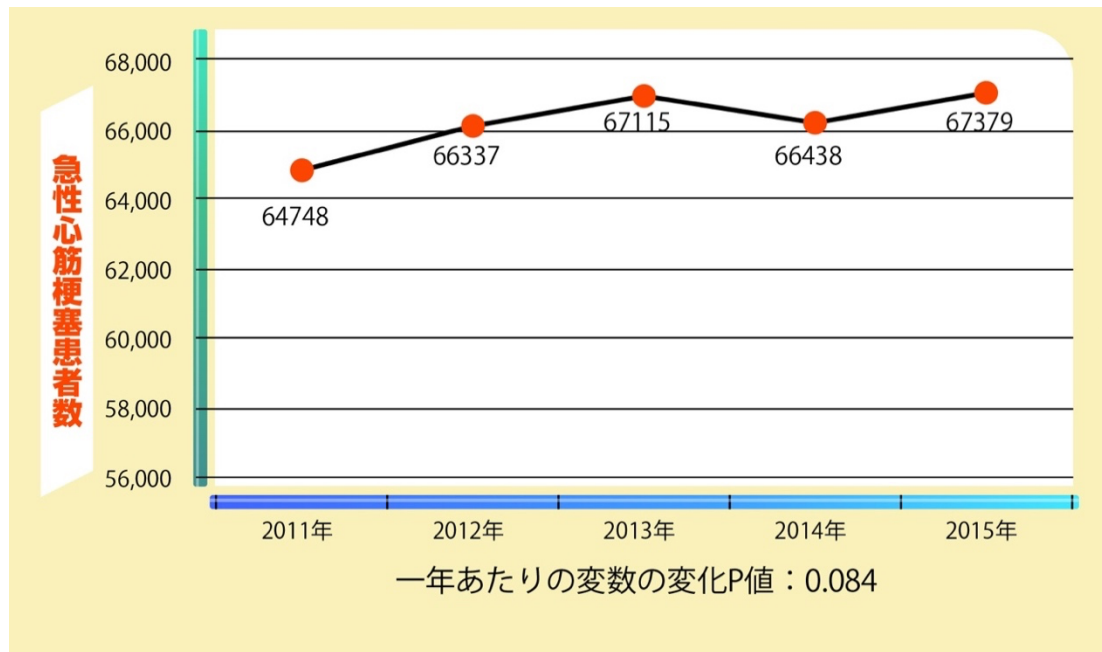
心筋梗塞は突然死の原因

心筋梗塞は突然死につながる非常に怖い病気です。

厚生労働省のデータでは、心疾患は、がん（悪性新生物）に次いで死亡原因の第2位で、その頻度は増加しています。



そのなかでも、年間約4万人の人が心筋梗塞で亡くなっています。また、日本循環器学会の調査では、年間約69000人の人が心筋梗塞で入院しています。



入院後に亡くなる人は約 6000 人で、残りの約 34000 人は入院前に亡くなっています。すなわち、一旦心筋梗塞を発症すると約 40%という高い確率で死に至っていることになります。

心筋梗塞になっても入院後の救命率が高い

ただし、無事病院にたどり着くことができれば、最新の医療により 90%以上の人が助かりますので、救急車を呼んで一刻も早く病院へ行く事が、命を守るためには非常に大切です。

心筋梗塞の発症を予防することが大切

しかしながら、もし心筋梗塞の発症を予防する事ができれば、より確実に心筋梗塞による死亡を防ぐ事ができます。

生活習慣病といわれるように、心筋梗塞の発症を予防するためには、生活習慣を改善することが最も大切です。心筋梗塞の発症リスクを高める、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などを持っている場合には、これらを十分に治療することが大切です。しかし、それでも心筋梗塞を完全に予防することは難しく、多くの人が心筋梗塞で命を落としているのが現状です。

心筋梗塞には前兆がある

心筋梗塞は何の前触れもなく発症するから怖いとよく言われますが、**約半数の人では、心筋梗塞を発症する前に「心筋梗塞の前兆（＝不安定狭心症）」を認めることが知られており、前兆の時点で治療すれば心筋梗塞の発症を予防する事ができます。**

自分の命を守れるのは自分だけです。心筋梗塞およびその前兆についての正しい知識を身につけて、もし「心筋梗塞の前兆かも」と思ったら、迷わずにすぐに病院へ行けるように日頃から心がけて下さい。

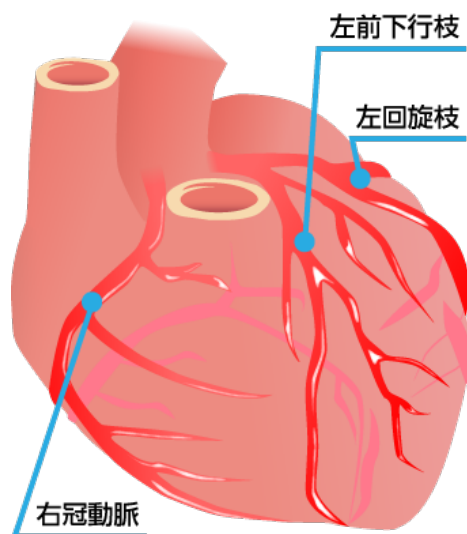


心筋梗塞はどんな病気？

心臓は筋肉で動く血液のポンプ

私たちの心臓は体内で一番の働き者です。24 時間休むことなく全身に血液を運ぶためのポンプとして、1 日に約 10 万回も収縮と拡張を繰り返しています。体内の臓器は血液が運んできてくれる酸素と栄養が必須であり、まさに心臓は命の大黒柱です。

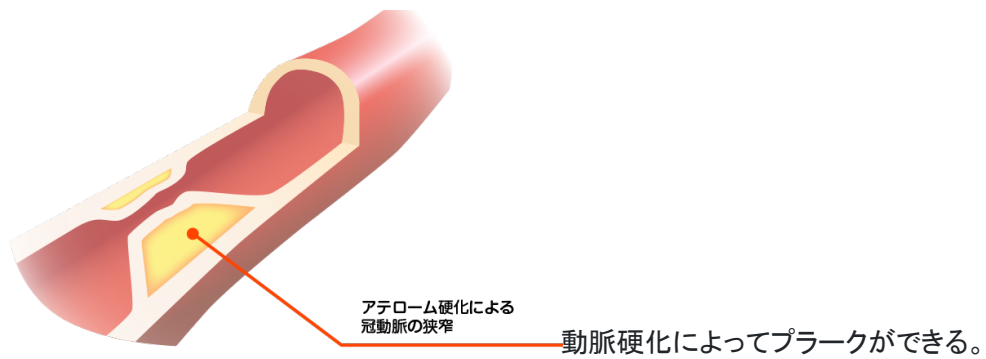
そんな心臓自体も当たり前ですが、酸素と栄養が必要です。心臓の筋肉である心筋に血液を送るのは冠動脈の仕事です。冠動脈は、直径がわずか 2～4mm の血管で、太い枝は 3 本しかありませんが、心筋に酸素と栄養を送る大切な血管です。



冠動脈には左冠動脈と右冠動脈があり、左冠動脈は左前下行枝と左回旋枝に分岐する。

冠動脈が詰まると心筋梗塞になる

心筋梗塞はこの冠動脈が完全に詰まって、心筋への血液がストップする病気です。その結果、心筋への酸素と栄養も途絶えることになり、心筋の細胞は壊れはじめ、心筋梗塞になります。



動脈硬化によって冠動脈は詰まる



まず、冠動脈の動脈硬化によってプラークと呼ばれる病変ができます。



そのプラークが破裂して、露出したプラーク内容物と血液がふれあって血栓（血の塊）ができます。



できた血栓によって、血管が「詰まりかけ」の状態になると、持続時間が短くて、比較的軽い症状の、胸痛や胸部圧迫感、絞扼（こうやく）感等の症状が出ることもあり、これが「心筋梗塞の前兆」です。



血栓ができ始めてから冠動脈が完全に詰まるまでに要する時間は、約半数の患者さんでは24時間以内ですが、残りの約半数の患者さんでは数日～数週間かかります。その間に「詰まりかけ」の状態になることによって、「心筋梗塞の前兆」症状が出る場合があります。

STOPMI
STOP Myocardial Infarction
 心筋梗塞



心筋梗塞の前兆

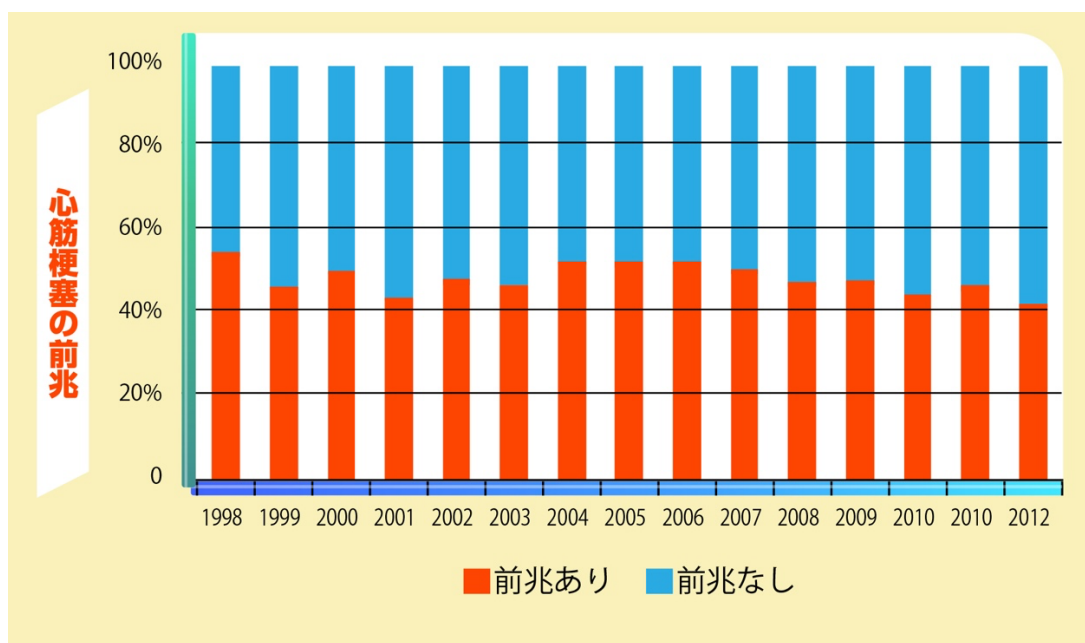
心筋梗塞の前兆はどんな症状？

- 胸の痛み、圧迫感、絞扼感
- 胸やけ
- 腕・肩・歯・あごの痛み
- 数分～10分程度で完全に消失する
- 繰り返すことが多い
- 階段や歩行等の労作で出現・増悪することがある

ただし、

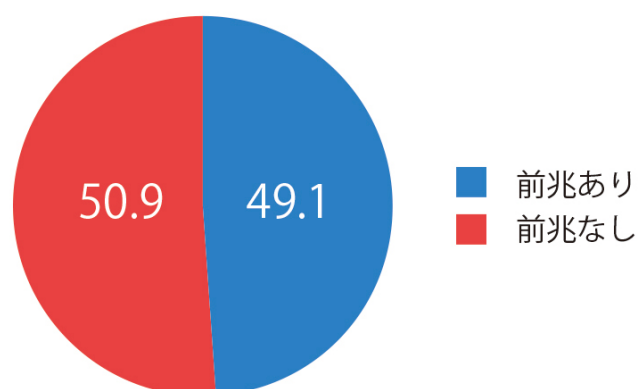
- 圧迫や体位、深呼吸によって出現する場合、前兆の可能性は低い
- 一瞬～数秒で消失する場合、前兆の可能性は低い

心筋梗塞には必ず前兆がある？



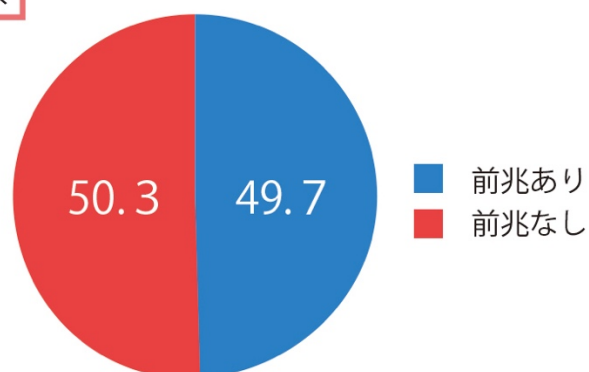
このグラフは、大阪での調査結果ですが、急性心筋梗塞で入院した患者さん全体の中で、「心筋梗塞の前兆」があった人の割合を赤で、「心筋梗塞の前兆」がなかった人の割合を青で表示しています。**約 50%の患者さんに「心筋梗塞の前兆」を認める**ことがわかりますが、この割合は 1998 年から 2012 年まで変わっておらず、「心筋梗塞の前兆」があっても、その時点で病院へ行く必要があると認識している人は増えていない事がわかります。

大阪府



大阪急性冠症候群研究会（Osaka Acute Coronary Insufficiency study）として、1998 年～2012 年に大阪大学とその関連病院 25 施設に入院した急性心筋梗塞患者 11,099 人について、発症前 1 ヶ月以内に症状があったものを前兆ありとして、その割合を調査した。

岩手県



岩手医科大学 循環器医療センター CCU ACS レジストリーとして、2009 年～2014 年に登録された、急性心筋梗塞患者 1,005 人について、発症前 1 ヶ月以内に症状があったものを前兆ありとして、その割合を調査した。

心筋梗塞の前兆かと思ったらすぐに受診！

心筋梗塞の前兆は、**胸の痛み、胸部圧迫感、胸部絞扼感**だけでなく、**胸やけ**、まれには**腕・肩・歯・あごの痛み**として現れることもあり、心臓とは関係のないように感じられることもあります。しかも、その症状は比較的軽く、**数分程度で治まる**ことが多いので、あまり深刻に考えず見落としてしまうことが多いようです。

「心筋梗塞の前兆」の特徴を上に示していますので、**今までなかったこのような症状が出現した場合には、すぐに病院（循環器内科）を受診して検査を受けてください。**

心筋梗塞の前兆を見逃して心筋梗塞を発症してしまえば、致死率は非常に高くなってしまいますので、できるだけ早く受診することをお勧めします。



STOP MI キャンペーン

心筋梗塞は、一旦発症すると致死率約 40%の非常に怖い病気です。

心筋梗塞で入院した人が、院内で死亡する確率は 10%以下と予後は良好ですが、心筋梗塞で死亡する人の多くは入院前に死亡しています。そのため、心筋梗塞を発症した人を助けるためには、一刻も早い救急搬送や、AED の活用が重要ですが、それでも救命が難しい場合も多くあり、発症を予防することが重要です。

しかし重要なことは、**心筋梗塞を患った人の約半数では、心筋梗塞を発症する前に前兆の症状（=不安定狭心症）がある**ことです。心筋梗塞を発症する前の前兆の時点で異常に気づき、適切な治療を受ければ、心筋梗塞の発症を防ぐことができます。

そこで、心筋梗塞には前兆が存在することを広く知ってもらい、前兆を感じた人がみんなすぐに病院へ行くようになれば、心筋梗塞を予防することができます。この目標を日本中で完全に達成できれば、心筋梗塞になる人を現在の半分に減らすことができます。このための日本循環器学会による**広報・啓発・教育活動が STOP MI キャンペーン**です。

