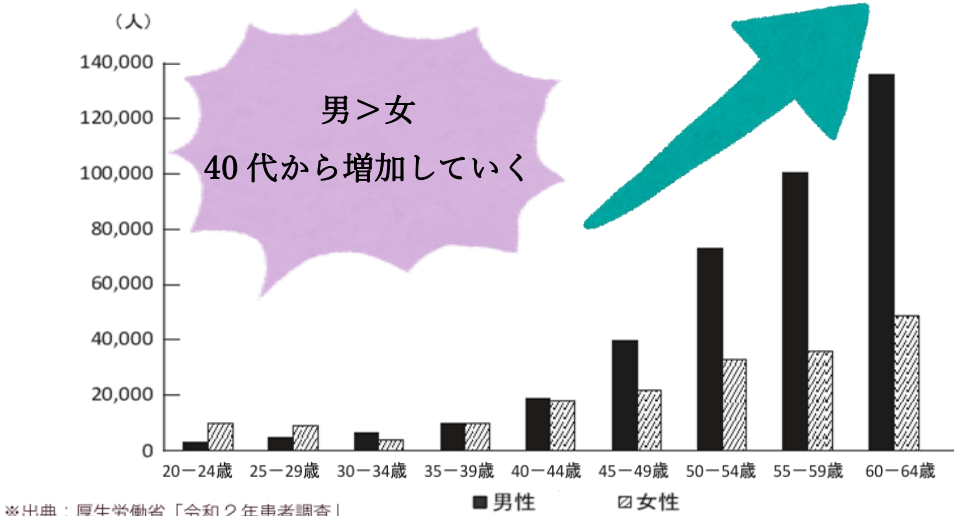




8月10日を810（ハート）と読めることから、日本心臓財団が「健康ハートの日」と提唱しました。暑い夏の一日に、生涯休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか？

<図1 性別・年齢階級別 心疾患患者数(推計)>



※出典：厚生労働省「令和2年患者調査」
※患者数とは、継続的に医療を受けていると推定される人数をさす。

心疾患は、
死因別死亡割合の第2位・・・

<心疾患の代表的な疾患・病態および症状>

主な疾患・病態	概要	症状
虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)	・冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血流が悪くなり（虚血）、心筋に必要な酸素や栄養が十分に行き渡らない状態。 ・「狭心症」は冠動脈が細くなり血液の流れが悪くなった状態、「心筋梗塞」は血液が流れなくなり心臓の組織が壊死して、心機能が低下した状態を指す。	・狭心症：階段を上がったり、重い物を持ち上げたりする動作に伴って、胸の痛み、胸の締め付けや圧迫感が、1～5分程度続く。 ・急性心筋梗塞：突然、締め付けられるような激しい胸の痛みが生じ、冷や汗、吐き気といった症状が10分～数時間程度続く。
不整脈	・脈がゆっくり打つ、速く打つ、不規則に打つ状態。 ・運動や精神的興奮による生理的なものと、誘因なく発生する病的なものがある。 ・病的な不整脈は心臓に流れる電流の発生源や伝達経路に異常があることで生じる。	・程度が軽ければ自覚症状を伴わないことも多い。 ・脈が速いと、動悸、胸痛や不快感などを生じることがある。 ・脈が極端に遅い/速いと、ポンプ機能がうまく働かないため、息切れ、ふらつき、めまいや失神を生じることがある。

<虚血性心疾患の3大危険因子>喫煙・LDL コレステロールの高値・高血圧

メタボリックシンドロームも危険因子の1つ！健康診断でこれらを早めに見つけることが重要です。①喫煙、②動物性の油に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎ、③お酒の飲みすぎ、④食塩のとりすぎ、⑤運動不足、⑥ストレス、に注意してリスクを下げましょう😊

