



### 11月の花 皇帝ダリア

生長すると5mほどまで育ちます。花の色はピンクや紫色で、短日植物のため開花の時期が遅く、11・12月にかけて開花します。また、寒さにとても弱く冬に霜が当たると地上部が枯れてしまいます。

# とうめい news

2024.11.1  
Vol. 279

〒248-0034 厚木市船子237  
TEL. 046-229-3377  
発行者:河野 昌史  
編集責任者:佐藤 賢治  
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

## 心筋梗塞とヒートショックについて

循環器科:石川 征之

## TOPICS

心筋梗塞とは、心臓が動くための酸素や栄養を与える血管である「冠動脈」が詰まることで起こる病気です。冠動脈が詰まると酸素や栄養が届かなくなるため、心臓の一部が壊死してしまい、その範囲が広がると、血液を送り出す力が低下して心不全を起こしたり、壊死部分の心臓に穴が開いたり、不整脈を起こしたりして命に関わる可能性があります。



血管が詰まってから時間が経つと、壊死の範囲が広がるため、心筋梗塞を起こした場合は速やかな治療が必要となります。主な治療方法としては、カテーテルを使って血管の閉塞部分を見つけ、ステントという金属の筒を入れて血管にトンネルを作り、血液が流れるようにすることです。

「胸苦しい」とか「胸が締め付けられるようだ」といった症状の場合は心筋梗塞の可能性があるため、「少し様子を見てから…」などとあまり我慢せず、適切な検査や治療を受けた方が良いでしょう。また一度症状が出ても治まった場合、心筋梗塞になる前段階である、狭心症の可能性があるので、その場合も病院を受診した方が良いでしょう。

この心筋梗塞は、夏よりも冬に起こりやすいと言われています。冬は暖房の影響などもあり、外と屋内などの気温差が大きくなります。寒い環境では血圧が上昇しやすく、暖かい環境では血圧が下がりやすくなるため、気温差に合わせて血圧が

変動することになります。なかでも大きな気温差にさらされると、ヒートショックと言われる状態となり、心臓への負担が大きく、血圧も激しく変動し、心筋梗塞や脳卒中の原因となることがあります。

このヒートショックを起こしやすいのは、一般的によく言われるのが「寒い脱衣所や浴室→熱い湯舟に浸かるとき」ですが、「寝室→廊下」、「リビング→トイレ」などの移動の際にも注意が必要です。症状としてめまいや立ち眩みなどを起こすこともあるため、異変を感じましたらしゃがんだり横になったりして休むようにしましょう。



ヒートショックは高血圧や糖尿病がある方、ご高齢の方に起こりやすいと言われています。特にそういった方は、入浴前に水分を取る（アルコールは控える）、脱衣所・浴室を温めておく、湯舟の温度は41度以下にしておく、湯舟に浸かるのは10分程度にしておく、湯舟から出る際はゆっくり出る、といった点に気を付けて、ヒートショックとそこから起こる病気を予防しましょう。