

## 寒い時ほど 狭心症と心筋梗塞 に注意して！

循環器内科  
副院長 尾崎 正憲



### はじめに

今年は9月末になっても残暑が続いていましたが、12月から来年2月にかけては赤道付近の海水温が下がることから、ここ近年としては寒い冬になるそうです。気温が下がる季節には脳卒中や心筋梗塞が増えますが、なぜ気温が下がると脳や心臓の病気が増えるのでしょうか？

### 低気圧と血圧上昇

私たちが寒いと感じた時には交感神経（心拍増加、瞳孔拡大のように私たちの意思とは無関係に体の働きを調整する神経系）が刺激されています。

交感神経が全身の血管を収縮させ、その影響で血圧が上がりやすくなり、高血圧が引き金となって脳卒中や心筋梗塞が発症します。

また欧米人に比べて日本人は血管の過敏性が高いと言われています。気温の低下が引き金になって狭心症を起こすこともあります。

### どういう人が 心筋梗塞や狭心症を起こしやすい？

高血圧や高コレステロール血症、糖尿病、喫煙、肥満などの生活習慣病のあると全身の動脈硬化が促進されます。日ごろからストレスの多い生活を送っている人、運動不足や睡眠不足、不規則な食生活もリスクを高めます。加齢、閉経、遺伝なども関係しています。

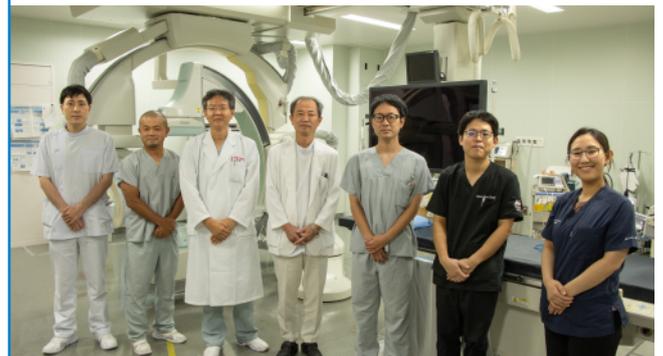
### どんな症状？

急性心筋梗塞は、突然の胸痛（胸部圧迫感や胸部絞扼感）で始まります。冷汗や嘔気を伴い、意識がなくなることもあります。

労作性狭心症は、階段や坂道を登った時、重いものを持った時に胸痛を自覚します。背部痛やみぞおちのあたりの痛み、肩や首の痛みなどを訴えることもあります。

冠動脈に痙攣が生じる冠攣縮性狭心症は、何もしていなくても胸痛が生じます。特に寒冷刺激が誘因となりやすく、強い発作の時は失神発作や突然死を引き起こします。

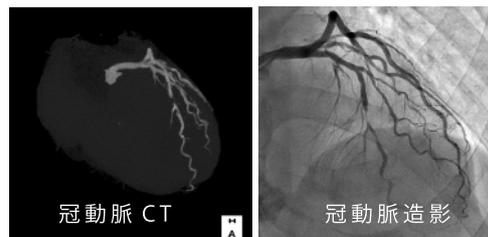
### どうやって診断するの？



循環器内科集合写真（医師・臨床工学技士）

急性心筋梗塞は、特徴的な症状と心電図、心エコー図検査で診断します。

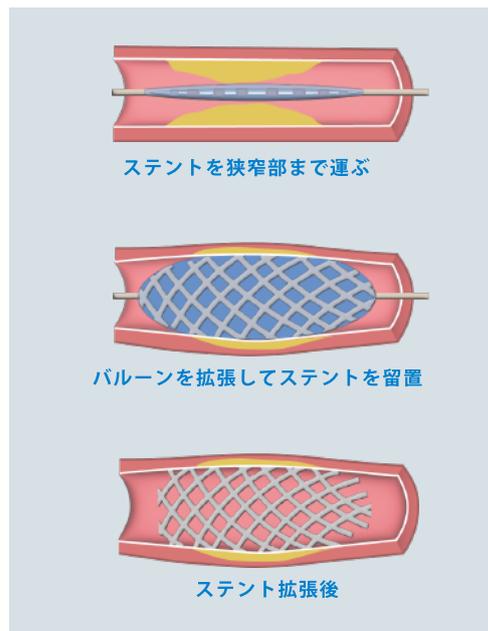
狭心症は安静時の心電図や心エコー図検査では診断が付きません。以前はトレッドミル（ランニングマシン）で歩いたり自転車をこぐ運動負荷試験を行っていましたが、その診断率は50-60%程度しかなく、最近のガイドラインでは画像診断を推奨しています。当院には非常に画像精度が高いCT装置があるため、まず心臓CTで検査を行い、冠動脈に有意狭窄を認めた時は心臓カテーテル検査を行って治療方針を決めます。冠攣縮性狭心症も心臓カテーテル検査（冠攣縮誘発試験）で診断します。



## 治療はどうするの？

急性心筋梗塞は可及的速やかに心臓カテーテル検査を行い、閉塞した血管を再開通します。具体的には閉塞部の血栓を吸引し、風船を膨らませ、金属ステントを留置します。早期に再開通させることによって心臓の障害を少なくし、生命予後を改善させることができます。

狭心症もカテーテルを用いて治療を行うことが多いですが、複数の狭窄がある場合は冠動脈バイパス術をお勧めしています。カテーテルやバイパス治療のような血行再建術を行っても生活習慣病の治療が不十分であると生命予後は改善しないと言われています。当院では積極的に運動療法、栄養指導、服薬管理、生活指導等の心臓リハビリテーションも合わせて行うようにしています。



## 糖尿病歴の長い方へ

糖尿病を長い間患っている方の中には、冠動脈に狭窄や閉塞があっても胸部症状が乏しい、または全くない方もおられます。心筋梗塞を発症する前に、心臓CTなどの非侵襲的な検査でスクリーニングを行うことをお勧めします。心配な方がおられましたら担当医にご相談ください。

### 当院の外来心臓リハビリテーションについて



心筋梗塞、狭心症、心不全、心臓手術などのご経験のある方は、心臓の働きが悪くなり、運動能力や体の調子を整える機能が低下します。また、心疾患は再発や再入院するリスクが高いため、生涯にわたって疾病管理を行う必要があります。

当院を退院された方や循環器内科に通院される方の「日常生活動作を行う体力に不安がある」「運動習慣を維持するのに自信がない」といった悩みに対し、外来リハビリテーションによるサポートを行っています。患者さま一人一人の心臓の状態に合わせて運動負荷を調整することや、生活スタイルに合わせたトレーニングや動作方法を一緒に考えてアドバイスさせていただきます。

そして栄養指導や服薬管理の問題には、多職種カンファレンスで検討しながらチームでサポートを行っていますので、お悩みの方は主治医にご相談ください。



## 看護部

# 産後ケアのご紹介

産後ケアエキスパート助産師 山田 沙知代



当院では 2024 年 12 月より大阪市の産後ケア事業として出産後 2 か月未満の母親と乳児を対象とした宿泊型（ショートステイ）産後ケア事業を開始いたしました。

2025 年 10 月現在までに、のべ 50 組の母子にご利用いただいています。

育児に不安を感じる方も少なくありません。

当院では経験豊富な助産師が、授乳・抱っこ・沐浴など、日々の育児に関する実践的なサポートを行っています。

特に利用初日は、お母さんの気持ちやご家族の状況など丁寧に伺う時間を設けており、1 時間以上かけてお話しをお聞きする事もあります。

お一人お一人に寄り添ったケアを提供するために欠かせない大切な時間です。

当院では 22 週以降 37 週未満の分娩にも対応している為、早産で出産し修正月齢 2 か月の乳児も対象にしています。

長期入院を経てご出産されたお母さんとスタッフが、産後ケアで久しぶりの再会を果たすケースもあります。妊娠中から関係性が築かれていることで、より安心して話ができる環境にあります。スタッフにとっても継続的な支援の意義を実感できる貴重な機会となりモチベーションの向上にも繋がっています。



『産後の心身の回復と育児のスタートを安心して迎えらるよう、充実した環境でサポート致します。

ぜひ当院の産後ケアをご利用ください。』



## 大英診療所

☎06-6474-0361

📍大阪市西淀川区歌島2丁目3-2

医師名 岩本 由奈 先生

【診療科目】内科／胃腸内科／乳腺外科  
／リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:30	●	●	●	●	●	●
16:30~ 19:00	●	●	●	—	●	—

【ホームページ】

<https://daiei-cl.com/>

## 福田診療所

☎06-6471-3200

📍大阪市西淀川区歌島1-11-3

医師名 福田 弥一郎 先生

【診療科目】小児科／内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	●	●	●	●	●	▲
17:00~ 19:00	●	●	●	—	●	—

▲第2土曜は休診

【予約外来】予防接種：月～水／16:00～、乳児健診：金／16:00～



【ホームページ】

<https://park.paa.jp/park2/clinics/1002>