

# 朝礼用原稿 12月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回のテーマは、「心筋梗塞にご注意！」です。

心臓の病気は、日本人の死因の第2位ですが、その代表的な病気は心筋梗塞です。心筋梗塞は、心臓に栄養を送っている冠状動脈が詰まって心臓の筋肉が死んでしまうことで起こり、心不全や死に至る重篤(じゅうとく)な病気です。冬は寒さのため血管が収縮しやすく、心筋梗塞になる方が増えます。しかも医療費が高額で、1週間入院ただけで退院時の支払い請求額が100万円以上になったケースもあります。心筋梗塞や、その前段階の狭心症の症状をよく覚えておき、おかしいな?と思ったら、迷わず受診しましょう。

## ◆狭心症の発作の特徴

1. 胸が締めつけられるように痛む
2. 発作の持続時間は、数分～10分以内

\*このような症状が見られたら、できるだけ早く内科を受診して下さい。

### ●特に注意が必要な症状

- ①初めてこのような発作が起こった
- ②発作を鎮める薬が効かない
- ③いつもより長くつづく
- ④いつもより症状が強い
- ⑤繰り返し起こる
- ⑥軽い動作でも起こる

この場合は、ほうっておくと心筋梗塞につながる危険性があります。

## ◆心筋梗塞の発作の特徴

1. 胸が締めつけられるように強く痛む
2. 冷や汗が出る
3. 発作の持続時間は30分以上
4. 安静にしたり、狭心症の発作を鎮める薬を飲んだりしても、改善しない

\*このような症状が現れたら、すぐに救急車を呼び、周囲に助けを求めましょう。

特に心筋梗塞になりやすい方は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙者、ストレスが多い方です。中高年の方に多い病気ですが、最近では若い世代の患者さんも増えています。周りの方のためにも、生活習慣の見直しをしましょう！

**【インフルエンザを予防しよう！】**

例年、12月に入るとインフルエンザの流行が始まります。年末の忙しい時季になりますが、体調管理に注意しましょう。早めのインフルエンザワクチン予防接種と、日頃からの手洗い・うがいでインフルエンザを予防しましょう！人混みではマスクの着用も忘れずに！