



# みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版  
埼玉地区

2022年弥生号

埼玉石心会病院

登録医療機関  
シリーズ



## 狭心症と心筋梗塞の治療

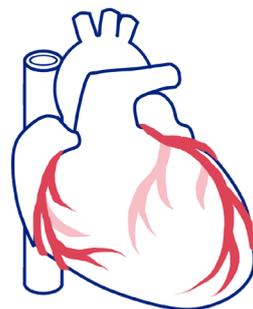
～つきつめて予防～

### 狭心症とは

心臓に血液を送る「冠動脈」(イラスト赤い部分)が詰まって狭くなり、十分な酸素や栄養分が届かなくなる病気。

### 心筋梗塞

「冠動脈」の動脈硬化の進行により、冠動脈が完全に閉塞し、心臓に血液が届かない病気。



### 狭心症・心筋梗塞の症状

胸の真ん中をグーッと締め付ける感じ  
だけではありません！

- ・軽い胸の違和感
- ・左肩の痛み
- ・歯の浮くような感じ
- ・胃のあたりの痛み違和感
- ・背中での痛み
- ・息苦しさ



### 予防方法

「生活習慣病」を予防！

- ・まずは減塩
- ・良い脂、野菜をとる
- ・禁煙
- ・飲酒は適量
- ・定期的な運動



監修：はせがわクリニック 院長 長谷川耕太郎先生

### はせがわクリニック

診療科目：内科・循環器内科  
〒358-0003  
埼玉県入間市豊岡4丁目6-3  
TEL:04-2968-3721



埼玉石心会病院では地域医療支援病院として、地域の皆さんのために地域の医療機関や福祉施設などと協力し、医療提供を行っております。

「みんなの健康塾ちゃんねる」では、長谷川耕太郎先生がより詳しくお話頂く動画「狭心症と心筋梗塞の治療～つきつめて予防～」を公開予定です。

＜みんなの健康塾ちゃんねる＞  
YouTube QRコード→



医療情報を  
“もっと” お手軽に  
**“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式インスタグラム  
フォローはこちらから！

# 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは?!

SAS : Sleep Apnea Syndrome

睡眠時 : 就寝中に起きる

無呼吸 : 10秒以上の気流停止

症候群 : 1時間に5回以上

## 原因

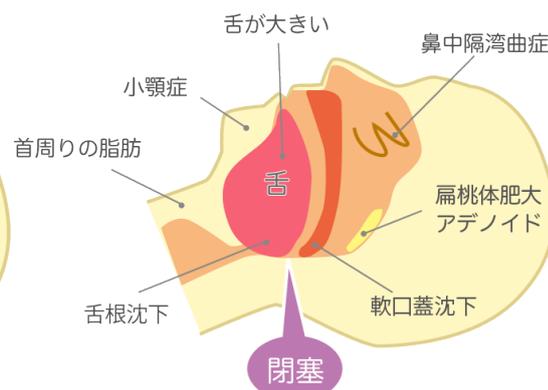
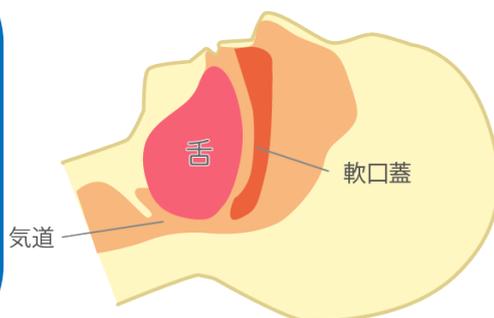
【正常な気道】

【閉鎖した気道】

睡眠時

↓  
舌根沈下

↓  
気道閉塞



## 症状

・ いびき



・ 起床時の頭痛



・ 日中の眠気

・ 熟睡感がない



・ 眠っている間に呼吸が止まる



## どのような病気?



昼間の強い眠気による交通事故などの誘因



心筋梗塞



脳卒中

生活習慣病が重症化し  
心臓や脳血管の合併症を併発

監修 : 埼玉石心会病院 循環器内科医

動画「SASを正しく知ろう! ~睡眠時無呼吸症候群の診断から治療まで~」

は右のURLよりご覧ください



<https://youtu.be/UyOCM6w2i48>