



# 生活習慣がカギ! 循環器病の予防

## ● 循環器病ってなに?



循環器とは、血液が循環する器官=心臓と血管のことです。循環器病とは、血管が詰まる・破れるなどして血流が妨げられることで起こる**脳卒中**と**心臓病**の総称です。例えば脳の血管が詰まると**脳梗塞**、心臓の血管が詰まると**心筋梗塞**になります。

血管にかかる圧が高い状態(**高血圧**)や、血糖値が高い状態(**高血糖**)、**肥満**や**喫煙**など、**さまざまな要因が積み重なって血管がもろくなり、循環器病を発症**します。



先生おしえてくださーい!

みんなが気になる、こんな疑問

## 循環器病Q&A

循環器病の症状って? 予防法はあるの?

気になる循環器病の疑問を、富田先生にお聞きました。



弘前大学大学院 医学研究科  
循環器腎臓内科学講座  
とみた ひろふみ  
富田 泰史先生

受診する  
ことが大事!

### Q どんな症状が出たら受診すればいいの?

**A** **脳卒中**  
ファスト  
**FAST**が  
キーワード!

突然、顔半分がマヒする(Face)、片方の腕に力が入らない(Arm)、ろれつが回らない(Speech)などの症状が現れた場合は、**すぐに受診**してください(Time)。激しい頭痛や意識障害がある場合は、**くも膜下出血**の疑いがあります。



**A** **心臓病**  
**胸の圧迫感**は要注意!

胸をギュッとつかまれるような圧迫感が20分以上続く、冷や汗をかく、息切れ、肩から腕にかけての痛みといった症状は**心筋梗塞**の、**むくみや体重増加**は**心不全**の疑いがあります。



### Q 放置した場合はどうなるの?

**A** **脳卒中**  
**軽症の場合でも後遺症が残ることも!**

自覚症状が少ない場合、しばらく様子を見ようかな、とすぐに受診しないケースが見受けられます。**脳卒中は軽症であっても後遺症が残る場合があるので、迅速な治療が必要です。**早期にリハビリを開始できれば後遺症を軽減することができます。



**A** **心臓病**  
**最悪の場合、死に至ります!**

循環器病はいかに早く治療を始めるかが重要です。心臓病の場合は、**不整脈や心室細動**が起きて死に至ることもあるので**我慢は禁物**です。また、過去に**心筋梗塞**を発症したことがある方は**心不全**にも注意が必要です。



我慢しないようにしよう

### Q 効果的な予防法は?

**A** **生活習慣を見直して!**

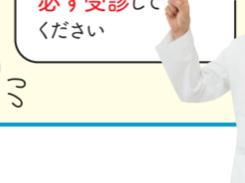
**高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満**は循環器病の危険因子と言われています。高血圧症はかなりのリスクになるので、**血圧の薬を服用中の方は飲み忘れないようにしてください。**食生活では**塩分控えめ**を心がけ、**野菜を多く摂る**ようにしましょう。また、**お酒の飲み過ぎ**も心臓細動という不整脈が起きやすくなり、**心不全や脳卒中**につながるので、**適量にとどめ**ましょう。

生活習慣を見直すために、定期的に健診を受けて自分の健康状態を把握するのも大切です。

症状がない場合でも、定期的に健診を受けた方がいいんだね



健診で精密検査が必要と判断された場合は、**必ず受診**してください



マモルさん、とっても大事ですよ



チェックしてね!

マモルさんの動画公開中!

県民みんなで循環器病に注意喚起!  
~「脳卒中」「心臓病」を防ごう~

循環器病の症状や対応、高血圧予防について、マモルさんの動画でわかりやすく解説! 家族みんなでチェックしてみましょう。



「脳卒中に注意」編 「心臓病に注意」編 「高血圧に注意」編

詳しくはYouTube 青森 循環器病注意 検索  
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

