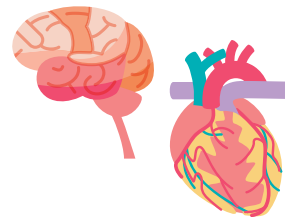


他人事ではない心臓・脳疾患

■心臓疾患と脳血管障害

心臓疾患や脳血管疾患と聞いてほとんどの人は自分とあまり関係ないと感じるかもしれませんが、時間外の労働の増加や睡眠時間の短縮などによってこれらの疾患の発生率が高まってくるのがわかっています。



■意外と知られていない?労働時間との関係

以前からたびたび取り上げられている長時間労働（時間外労働）は脳・心臓疾患や精神疾患を引き起こす要因となります。最近でも脳・心臓疾患の労災認定基準が改正され、重要性が見て取れます。（表1）

表 1. 労災保険の対象とされるもの

虚血性心疾患等	脳血管疾患
<ul style="list-style-type: none"> 心筋梗塞 心停止 (心臓性突然死を含む) 大動脈解離 狭心症 重篤な心不全 	<ul style="list-style-type: none"> 脳内出血 (脳出血) 脳梗塞 くも膜下出血 高血圧性脳症

[基発 0914 第1号令和3年9月14日 血管病変等を著しく増悪させる業務による脳血管疾患及び虚血性心疾患等の認定基準について]より

過労死といわれるうちの約54%はこの心臓と脳の病気です。心臓と脳、どちらも直接命に係わる影響が大きい病気です。労働時間が長くなることで仕事負荷の増大と疲労回復時間の減少という2つの因子が重なり、様々な健康問題を引き起こすと考えられています。では、こういった病気なのかを簡単に紹介します。

■心臓疾患

心筋梗塞、狭心症、心不全と大動脈解離を簡易的に示しました。（図1）狭心症や心筋梗塞は主に胸の痛みや動悸、息切れなどの症状が出現します。大動脈解離も胸や背中に激痛が走ります。症状が消失しても必ず医療機関を受診してください。

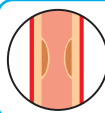
図 1. 心臓系疾患（虚血性心疾患等）

心不全：心臓のポンプ機能が破綻して、血液がうまく循環しなくなる

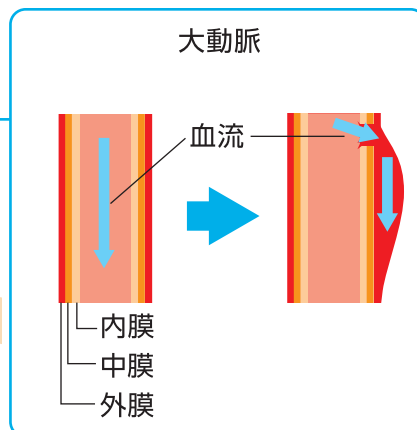
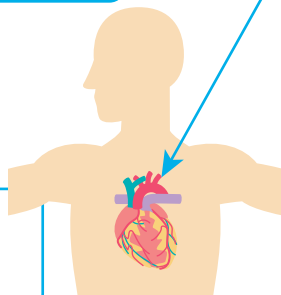
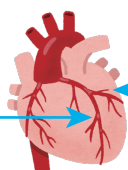
大動脈解離：大動脈の血管内膜が傷つき、傷口から血流が入って血管が裂ける



心筋梗塞：心臓に通っている血管（冠動脈）が詰まって心筋（心臓を動かしている筋肉）が壊死する



狭心症：心臓に通っている血管（冠動脈）が狭くなって血の通りが悪くなる

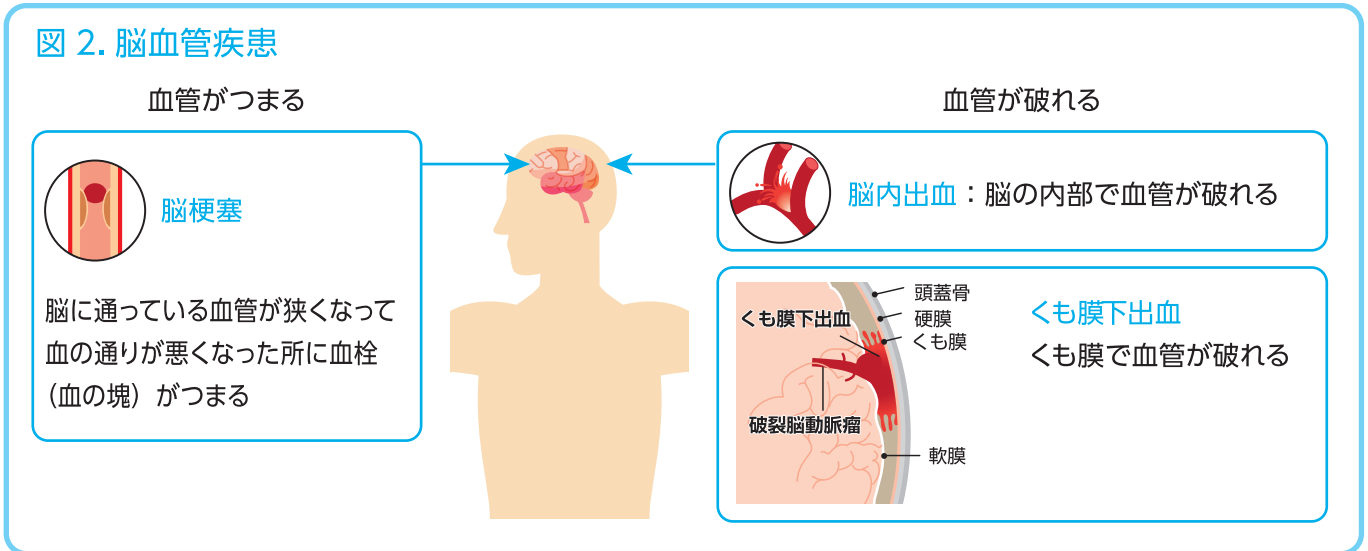


■脳血管疾患

脳内出血、くも膜下出血、脳梗塞を簡易的に示しました（図 2）。脳の血管に出血や梗塞（つまる）が起こることで心身に様々な症状を引き起こします。主な症状としては半身のどちらかの手足や顔のしびれや動かしにくさがあり、他に喋りにくい、ろれつが回らない、物が見えにくい、嘔吐等様々な症状が突然出現します。何かおかしいと感じたら必ず医療機関を受診してください。

「高血圧性脳症」は過度の高血圧になることによって脳に障害が引き起こされることを言います。

図 2. 脳血管疾患



～心不全・脳梗塞予防のために～

これらの病気は動脈硬化性疾患とも言われ、動脈硬化という状態が引き金となって起こるため、これを予防することが重要になってきます。動脈硬化性疾患予防のための生活習慣改善として下記に示した点に注意して生活習慣改善に取り組むようにしましょう。

1. 禁煙し、受動喫煙を回避する。
2. 過食（食べ過ぎ）を抑え、標準体重を維持する。
3. 肉の脂身、乳製品、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を抑える。
4. 魚類、大豆製品、野菜、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。
5. 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
6. アルコールの過剰摂取を控える。
7. 中程度の有酸素運動を毎日 30 分以上行う。



ピーナッツでリスク低下

国立がん研究センターの発表によると、ピーナッツの摂取量が多いほど脳卒中、脳梗塞、循環器疾患の発症リスクが低くなると報告されています。ピーナッツの栄養素が血圧低下や脂質異常の改善に影響しているとの研究結果もあります。

