

心臓発作

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - ▶ Occurs both during activity and at rest
 - ▶ Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

心臓発作は、心筋梗塞またはMIとも呼ばれます。心臓発作は、心筋に酸素を供給する血管が詰まり、心臓への血流が止まるときに起きます。発作が起きたときに直ちに処置しないと、心筋の一部が壊死してしまいます。処置が早ければ早いほど、心臓への損傷が少なくて済みます。

血管の詰まる原因として以下の要因が考えられます。

- プラークと呼ばれる脂肪性沈着物
- 血栓
- 血管内のけいれん

心臓発作の徴候

- 胸や顎、肩、首などの痛み、圧迫感、重感、締めつけられる感覚や焦燥感
 - ▶ 活動時と休息時のどちらでも起きる
 - ▶ 5分間異常続いたり、症状が消えたり、戻ってきたりする
- 発汗
- 息切れ
- 吐き気または嘔吐
- 腹痛または胸やけ
- 過度の疲労感、めまいや失神
- 恐怖を感じたりパニックを起こす

以上の徴候が出た場合は、直ちに 911 に電話してください。救急チームが到着するまで、座るか横になって待つ。病院へ運転して行こうとしたり、主治医に電話することで時間を無駄にしない。

特に女性の方など、胸痛が無かったり、徴候が非常に軽い場合があります。発作の徴候が多いほど、心臓発作を起こしている可能性が高くなります。

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - ▶ Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - ▶ Increase your activity over time.
 - ▶ Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
 - ▶ Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
 - ▶ Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
 - ▶ Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
 - ▶ Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.

過去に一度心臓発作が起こしたことがある場合、2回目は別の徴候が出る場合があります。徴候を無視しないでください。心臓への損傷を抑えるために速やかに助けを求めましょう。

病院でのケア

心臓発作があったかどうか、また心臓への損傷がなかったかどうか検査されます。数日間入院する場合があります。心臓への血流を改善するために、薬の服用から始めて処置を受ける場合があります。

退院後

- **検診の予約を取ってください。**
- 体力がつき、より活動的になれる**心臓リハビリプログラム**について尋ねてみましょう。
- **4～6週間は無理をしないようにします。**
 - ▶ 毎日休息をとるようにしましょう。食事の後は1時間、お風呂やシャワー、またはひげ剃りの後は30分以上休みましょう。
 - ▶ 時間をかけて徐々に活動を増やしましょう。
 - ▶ 階段をあまり使わないようにしましょう。階段はゆっくりと上り下りしましょう。
 - ▶ 4.5 kg (10 lbs.) を超える物を持ち上げないようにします。掃除機かけ、芝刈り、熊手やシャベルを使った作業はしないでください。簡単な家事はしても構いません。
 - ▶ いつ車を運転したり、仕事に復帰してもよいのかを主治医に確認してください。
 - ▶ 旅行の計画がある場合はどのような制限があるか主治医と相談しましょう。
 - ▶ 問題なく階段を20段上れるようになったら、セックスを始められます。
- **主治医と栄養士の提案の通りの食生活をしましょう。**脂質の少ないものを食べるようにします。塩分の多いものは避けます。

- **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.
- **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

- **毎日体重を量って、体液が溜まっていないかチェックしましょう。**余分な体液は心臓に負担をかけます。一晩で体重が1 kg (2~3 lbs.) 増えた場合は主治医に連絡してください。
- **極端な暑さや寒さは避けましょう。**熱いお風呂、温泉、渦巻きプールは使用しないでください。湿度が高いときや気温が非常に高い (27°C (80°F) を超えるとき)、または低いとき (1°C (30°F) を下回る) は屋内で過ごします。
- **感情に注意を払いましょう。**多くの人は心臓発作の後でとても悲しい思いをしたり、感情の起伏をおぼえます。そのような状態が悪化したり、数週間経っても消えない場合、主治医に連絡してください。

主治医から別の指示が与えられる場合があります。

心臓の健康改善

心臓の健康を改善するためにできる事がいくつかあります。

- 禁煙して、煙草製品の使用と副流煙を避けます。
- 高血圧の方は治療を受けてください。
- 毎日30分以上の運動をします。
- 脂質、塩分、糖質の少ない食事を摂るようにします。
- 体重を健康な範囲に維持します。
- 糖尿病を患っている方は血糖値を管理します。
- 主治医の定期的な検診を受け、指示されたとおりに薬を服用します。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。