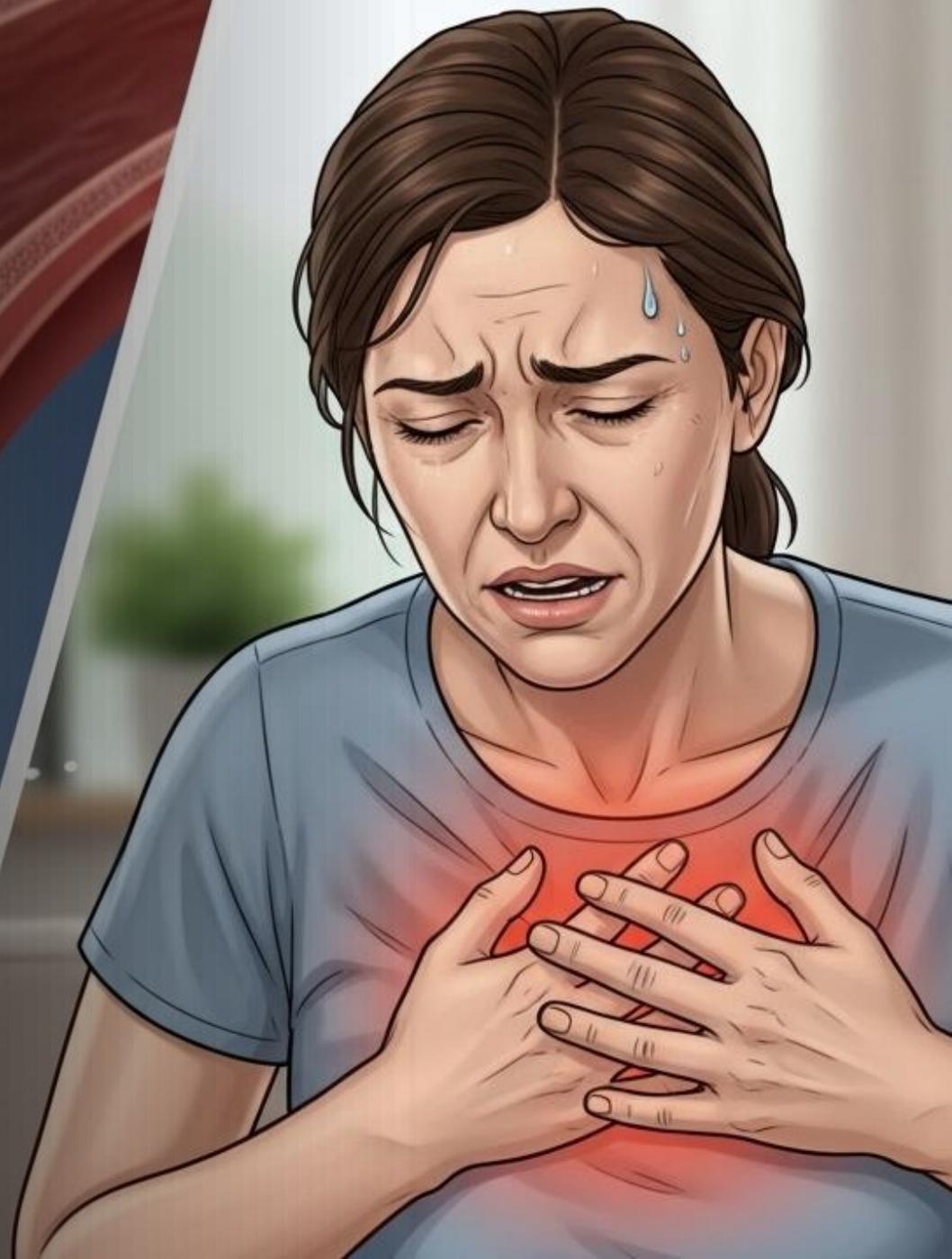


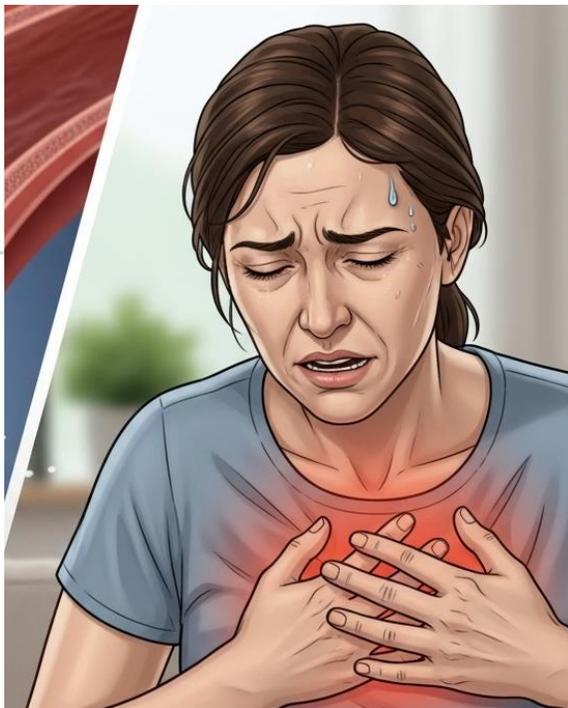
急性心筋梗塞で命を
落とさないために

千葉徳洲会病院 循環器内科

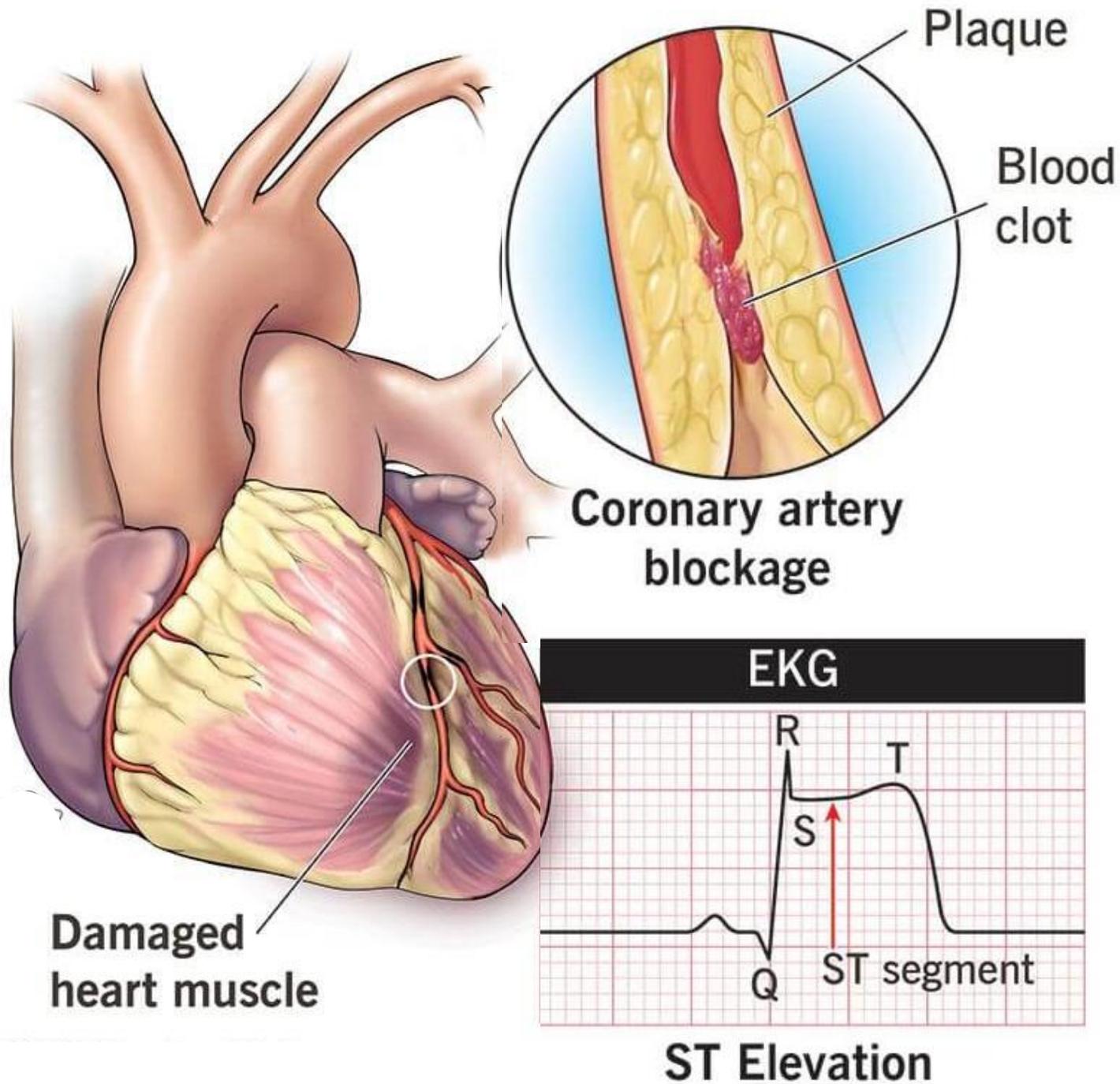
古賀敬史



急性心筋梗塞とは



予後：
死亡リスクは約10%



心筋梗塞の症状

- **胸痛**

- 胸の中央～左側に強い痛み・圧迫感・締め付け感

- **放散痛**

- 左腕、肩、顎、背中、みぞおちなどに広がる痛み

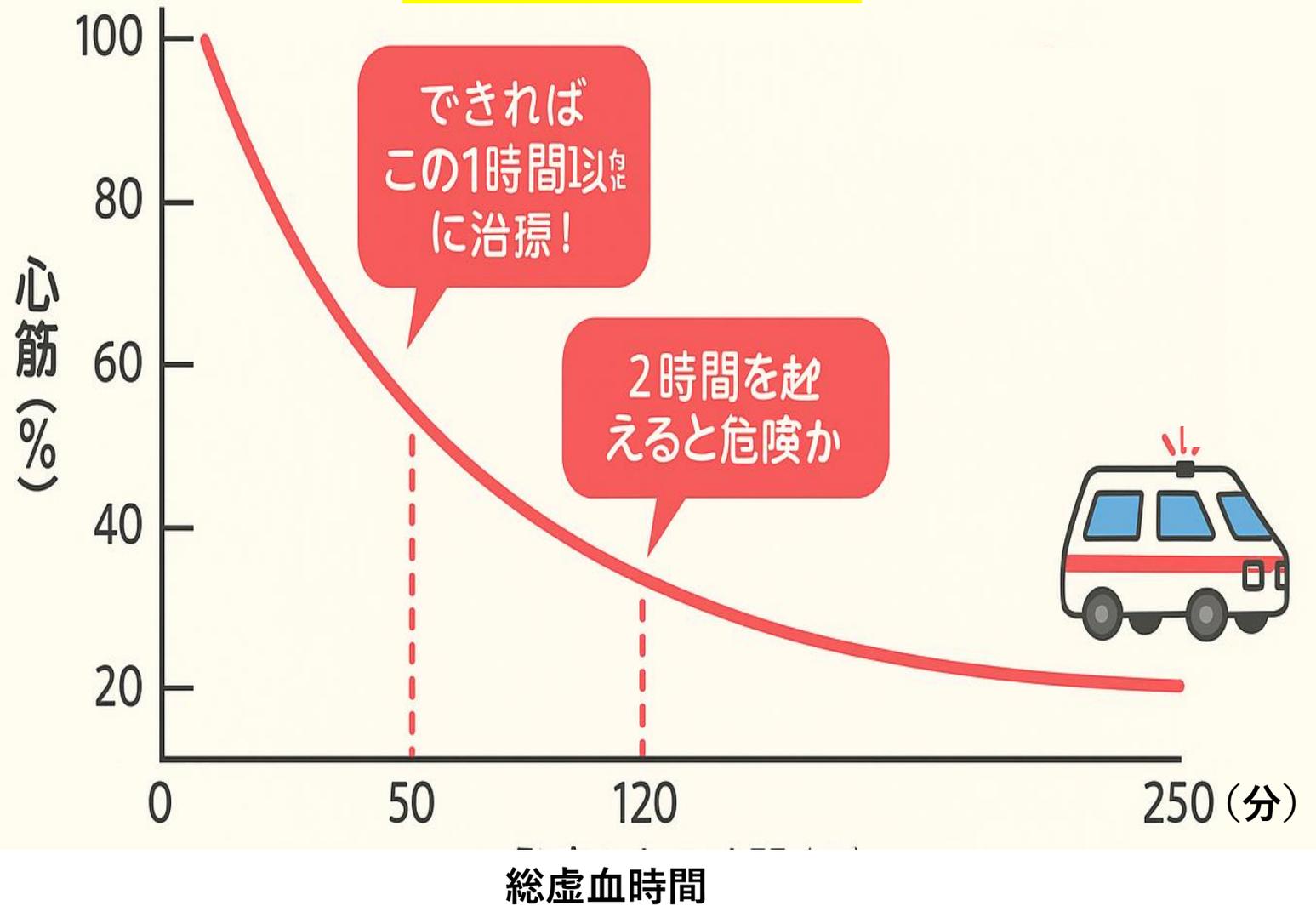
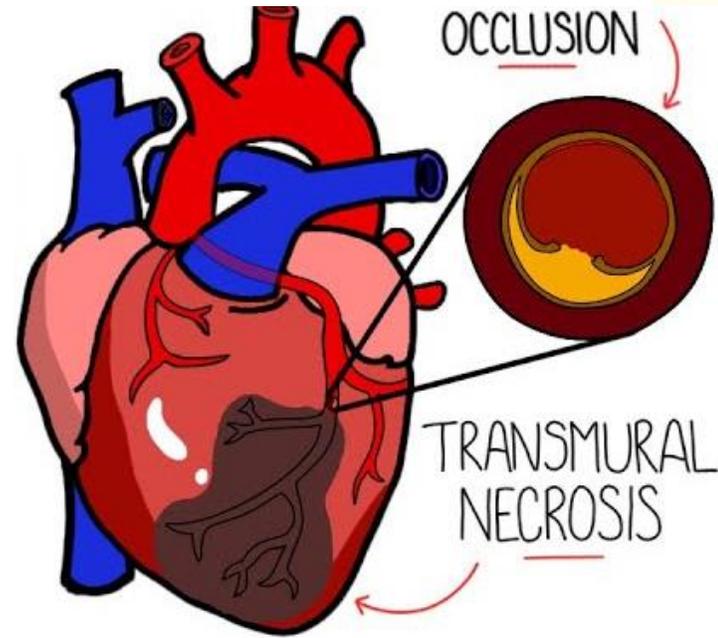
- **呼吸困難**（息苦しさを訴える）

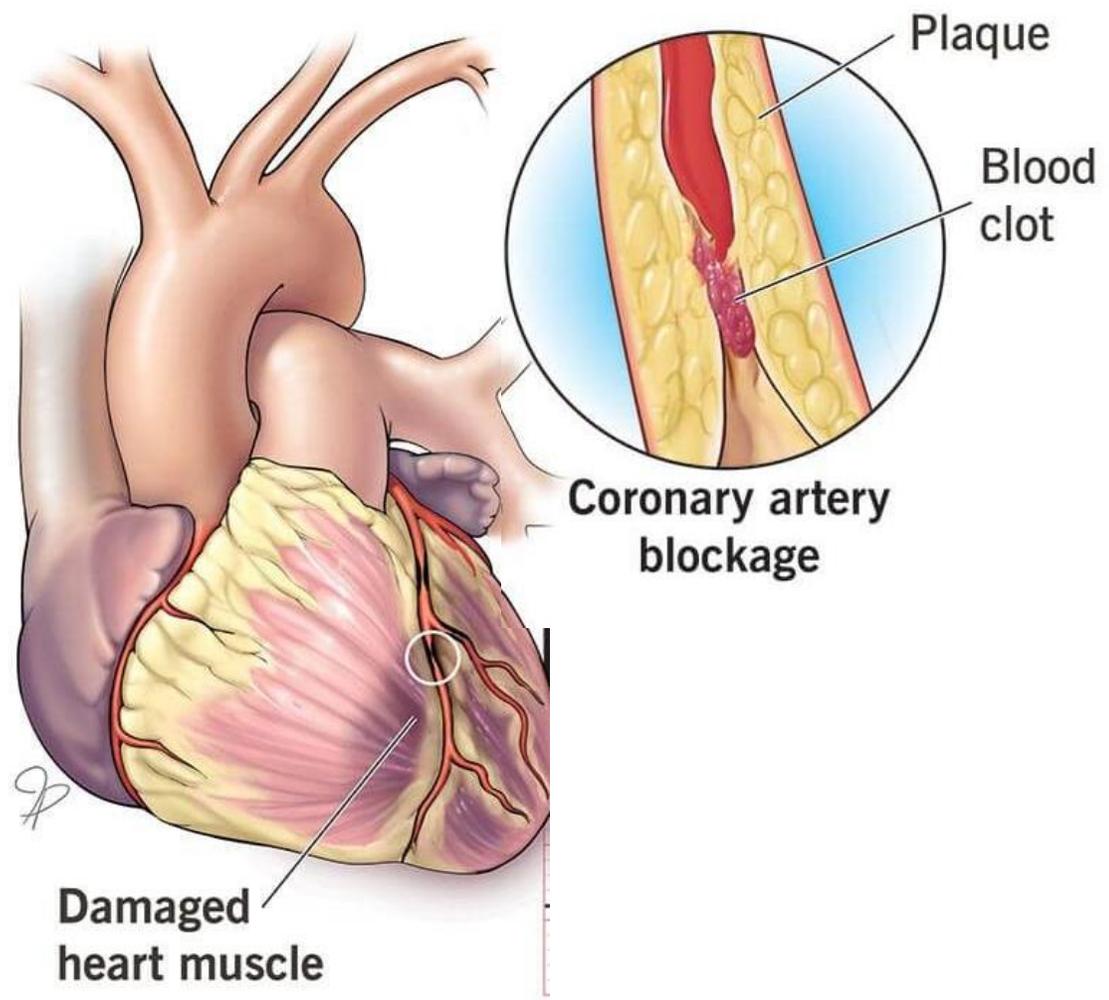
- **非典型的な症状**

- 胸痛がはっきりせず
- **倦怠感・息切れ・動悸**のみ
- **吐き気や腹部不快感**で発症する場合もある
- **失神や血圧低下**が初発となることも
→重症であるサイン

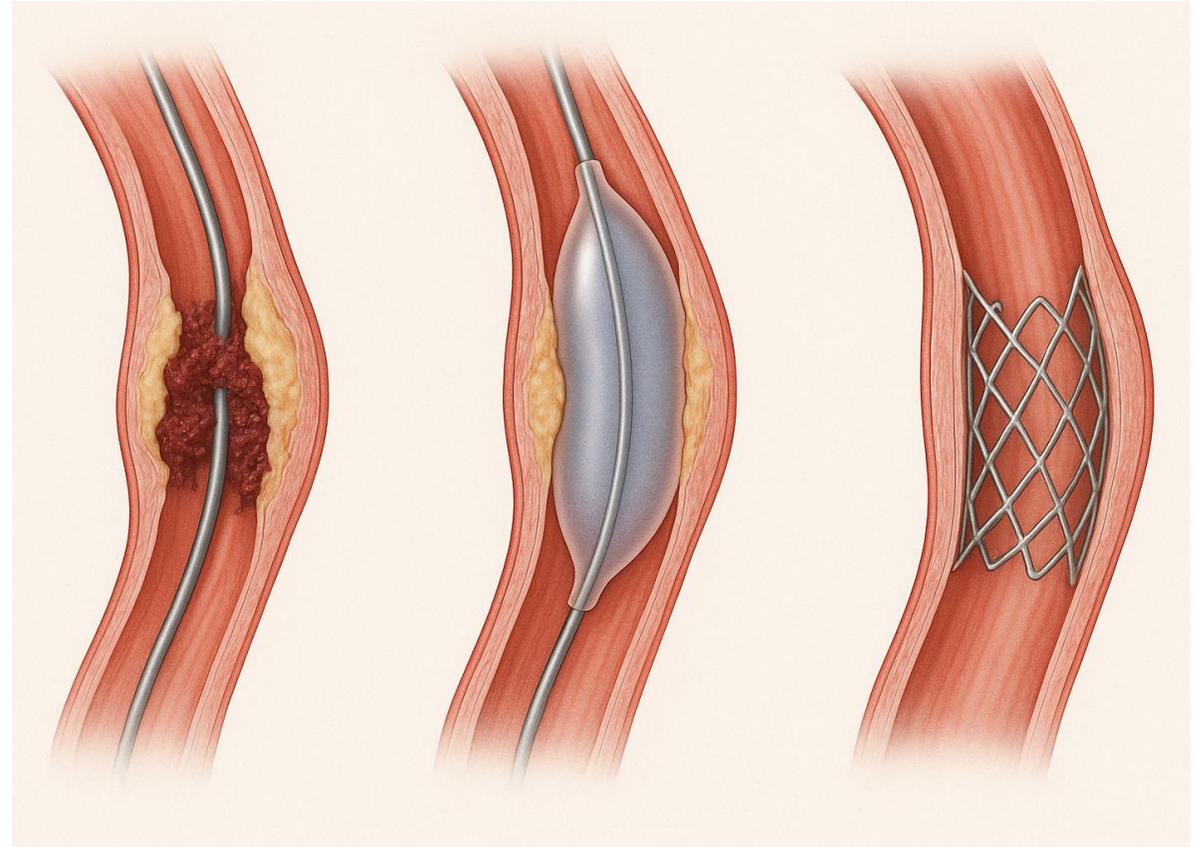
Time is Muscle

治療の遅れ = 心筋の喪失





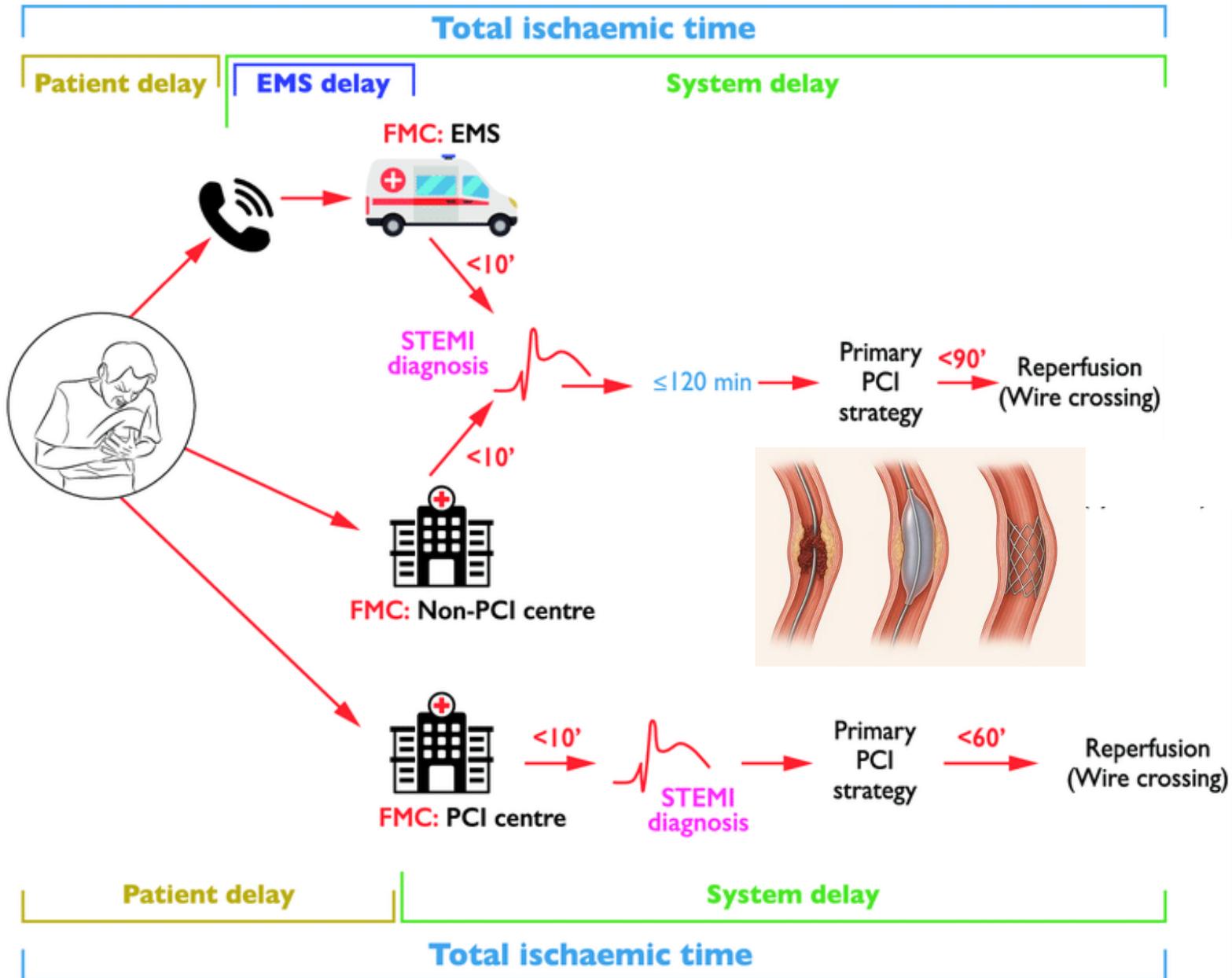
総虚血時間は 2 時間以内を目標



治療開始後から再灌流まで24分

心臓カテーテル治療

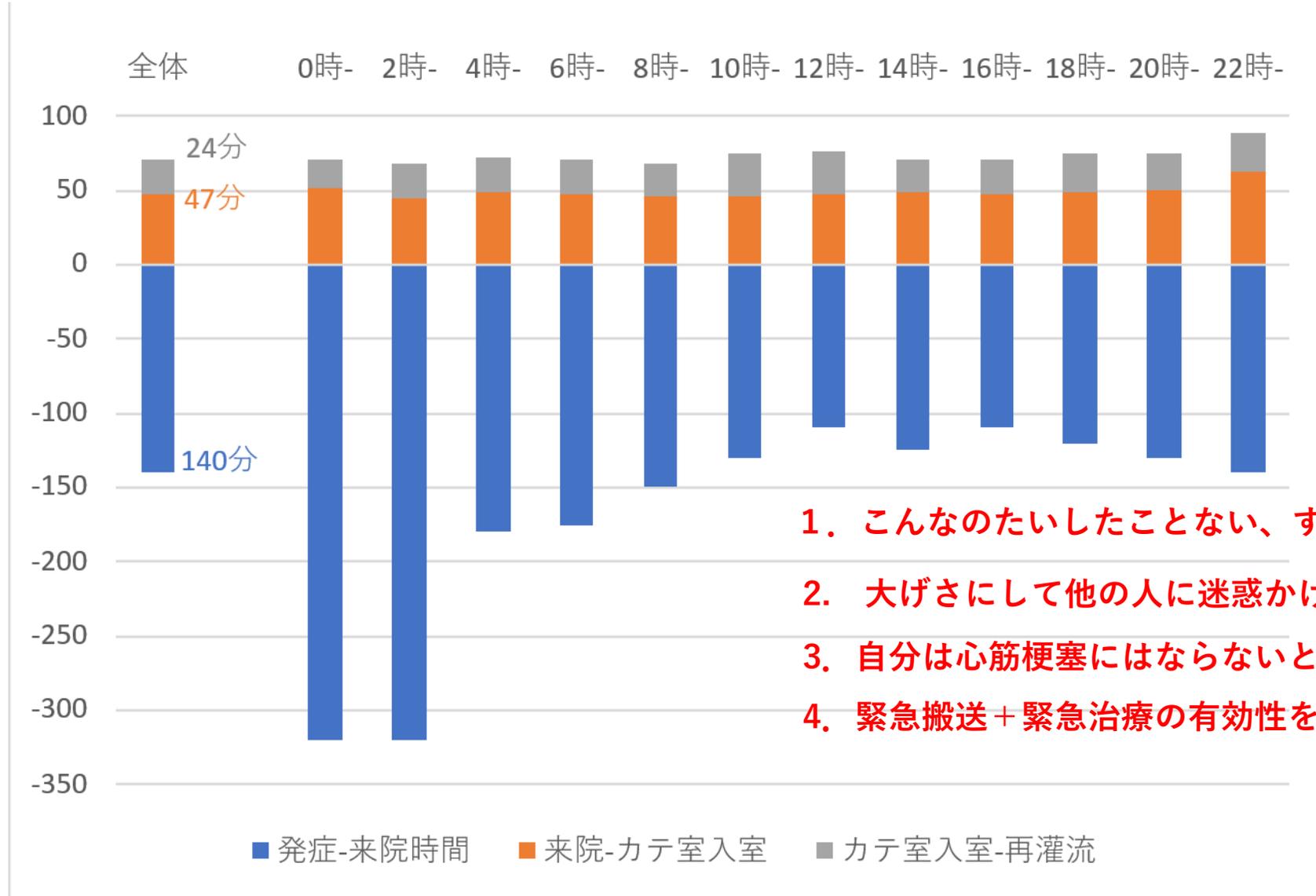
急性心筋梗塞発症後病院へのだどりつく3つのパターンと虚血時間



船橋医療センター
 千葉徳洲会病院
 習志野済生会病院
 東京ベイ浦安市川総合病院
 千葉西総合病院

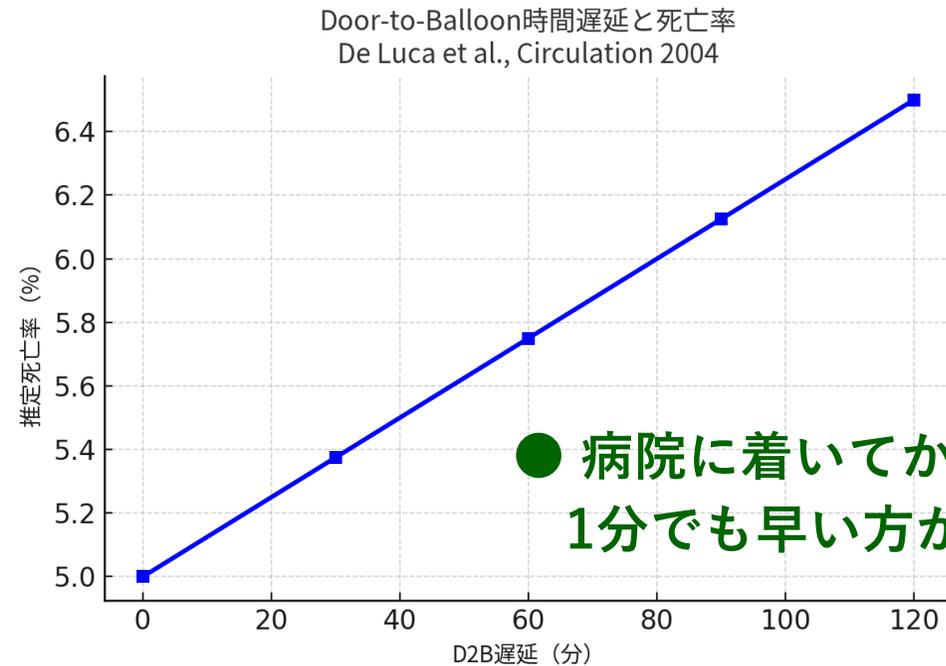
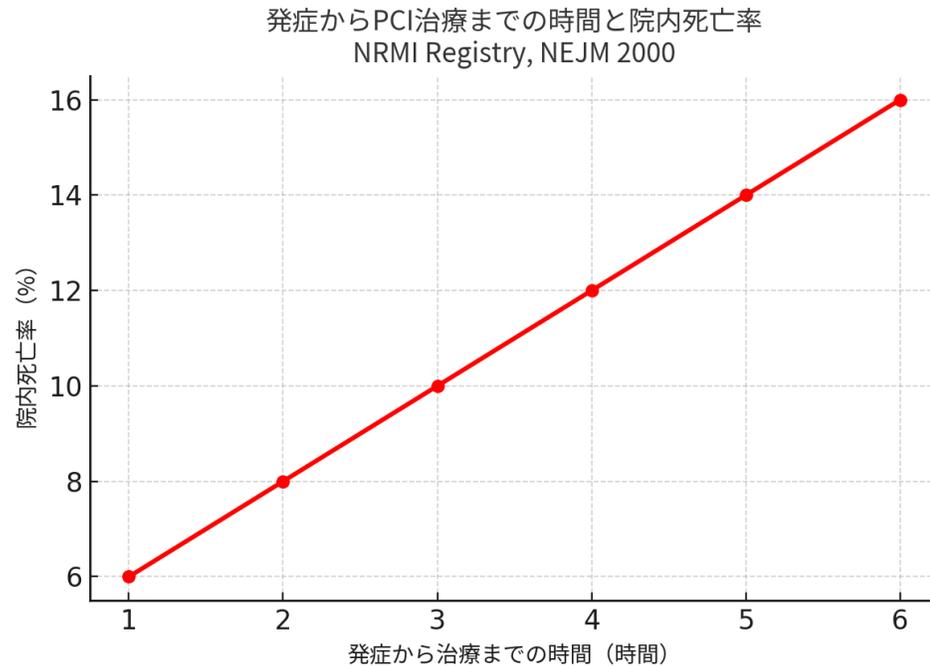
時間別総虚血時間

病院に来る前の時間が長い、夜間が特に



臨床エビデンス

- 発症から治療までの時間が短いほど助かる



- 病院に着いてからの治療も、1分でも早い方が安全

● 胸の痛み・違和感を感じたら、ためらわず救急要請を！

心筋梗塞予防のカギは
コレステロール

心筋梗塞発症のメカニズム

血中LDLコレステロール高値



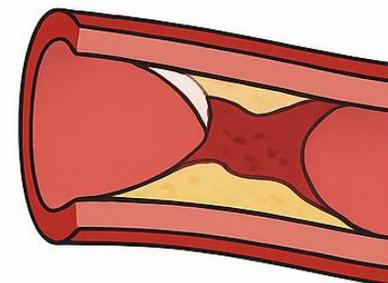
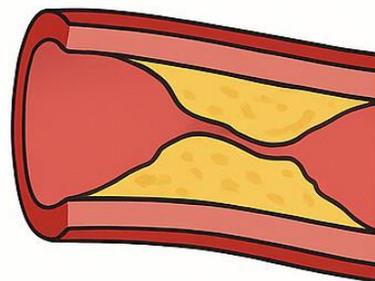
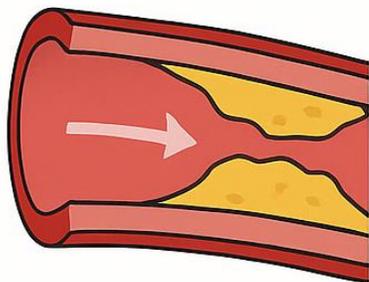
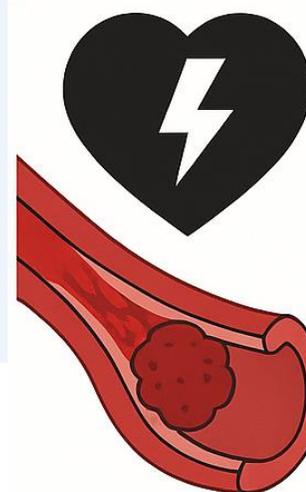
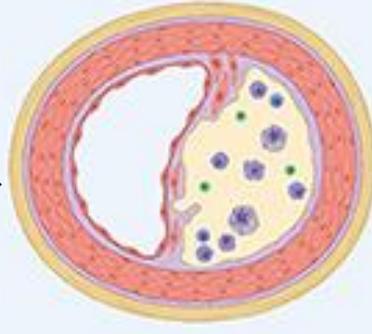
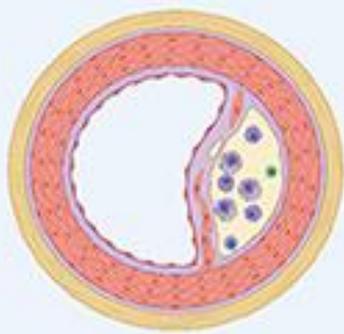
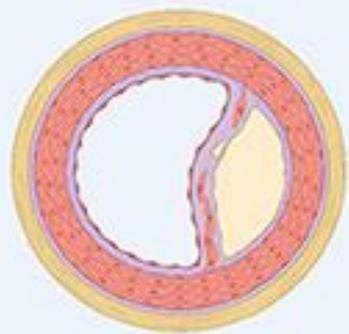
プラーク形成

プラークの増大

プラーク破裂

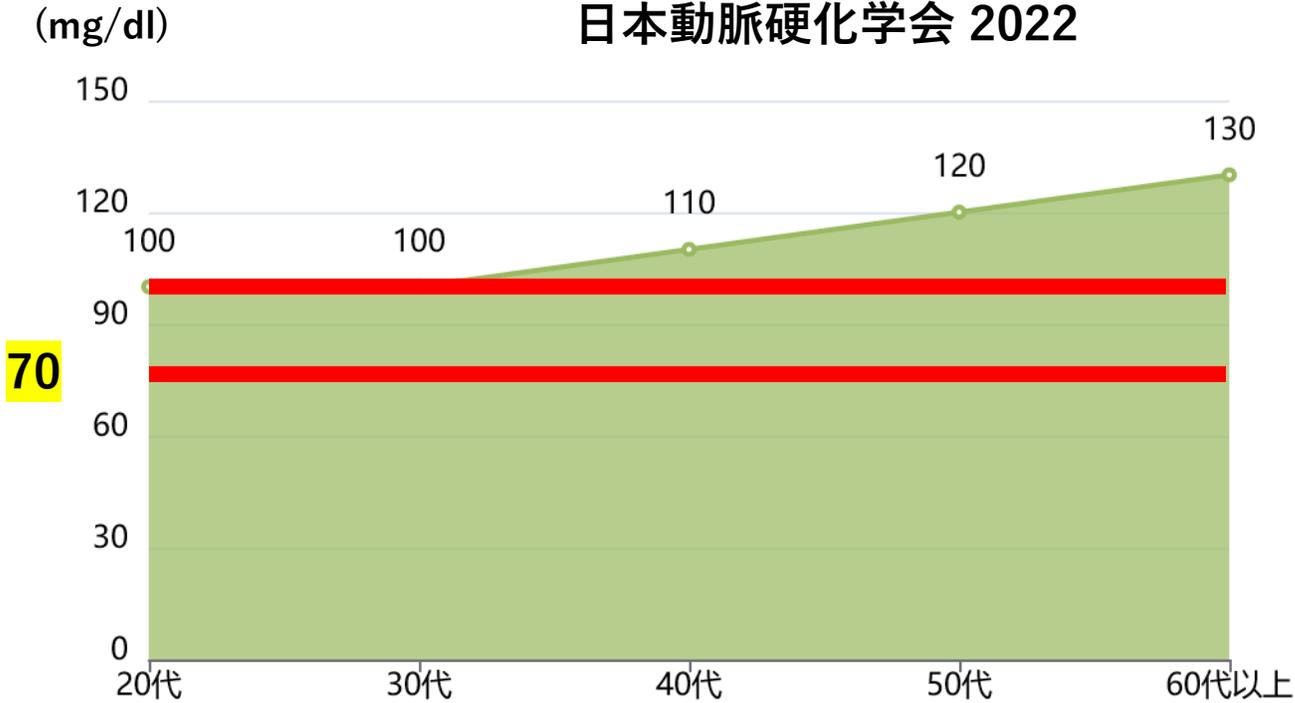
血栓形成、閉塞

心筋梗塞



LDLコレステロール目標値

日本動脈硬化学会 2022



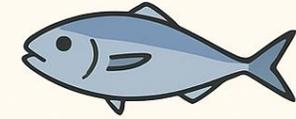
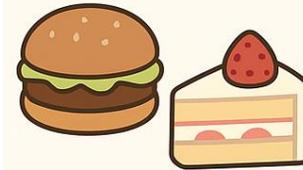
年齢別LDLコレステロールの基準(mg/dL)

一般的にLDLコレステロールは100mg/dL未満が理想とされます

特に心疾患リスクが高い場合は70mg/dL以下が推奨されます

薬物治療併用

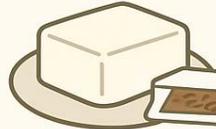
控えめにしたい
食品



青魚
サバ・イワシ・サンマ



野菜・海藻・
きのこ類



大豆製品
豆腐・豆



オートミール・

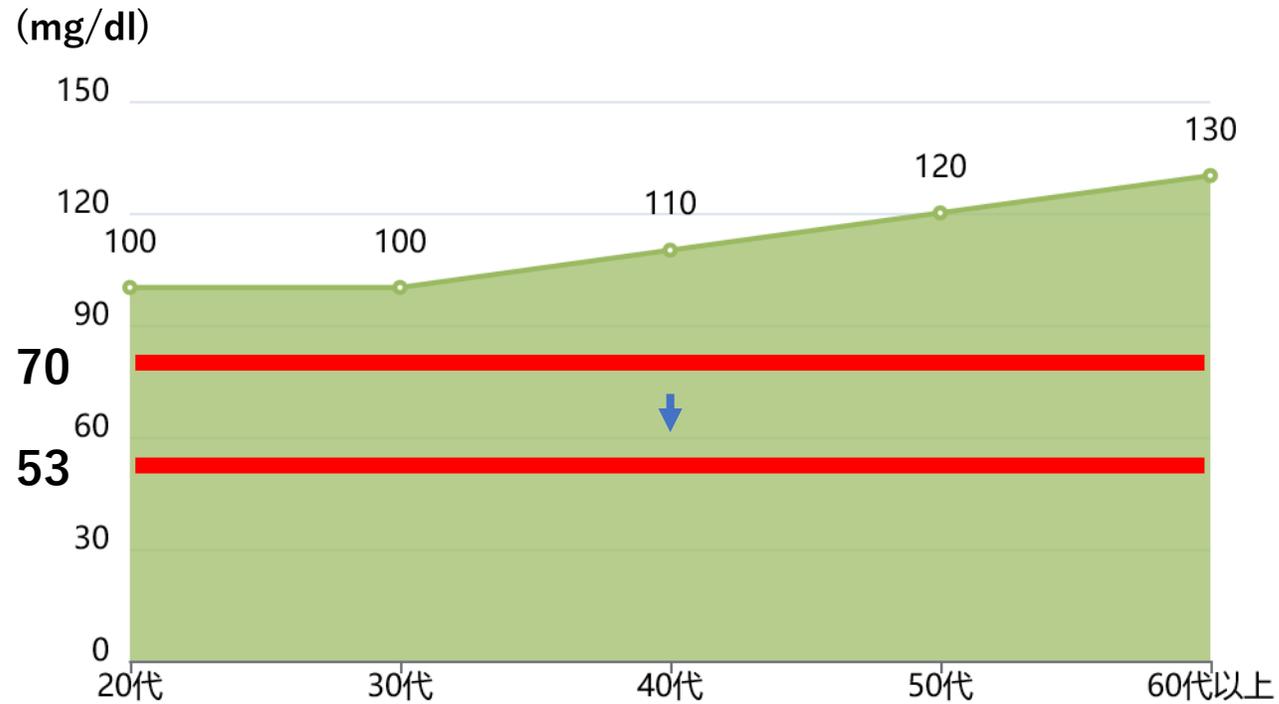
控えたい食品：

脂身の多い肉
バター、生クリーム、チーズ、
スナック菓子、ケーキ

おすすめ食品：

サバ、イワシ、サンマなど週2回以上
豆腐、納豆、枝豆などの大豆製品

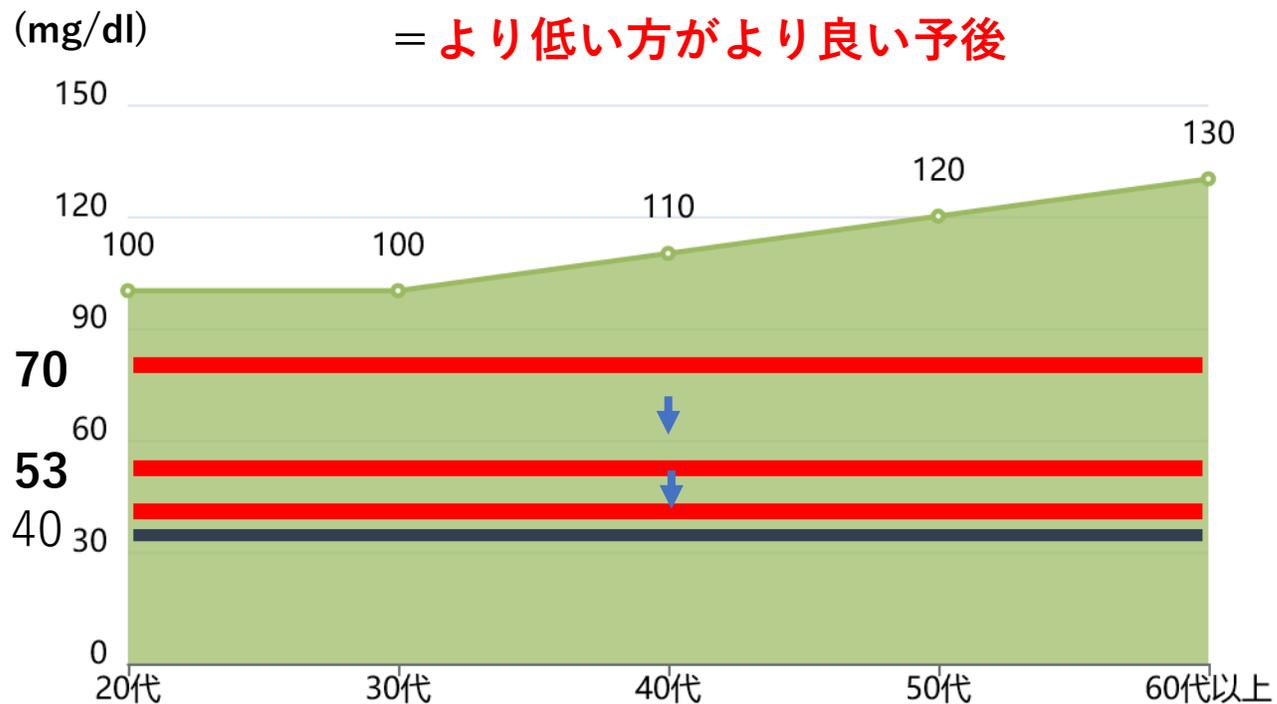
■ Lower is better



IMPROVE-IT (2015): LDL 53mg/dLまで低下で追加効果



Lower is better



FOURIER試験 (2017): LDL中央値30mg/dL、安全性問題なし

ODYSSEY OUTCOMES (2018): LDL 40mg/dLで再発抑制

アジア諸地域におけるACSガイドライン →タイなどを除く、多くの国・地域において既に<55mg/dLが言及

Figure. Treatment goal/target of LDL-C levels in patients with ACS in Asian Pacific areas

The recommended levels for the majority of patients with first ACS are described.

*and >50% reduction from baseline,
†patients at high risk condition



Strike Early and Strike Strong

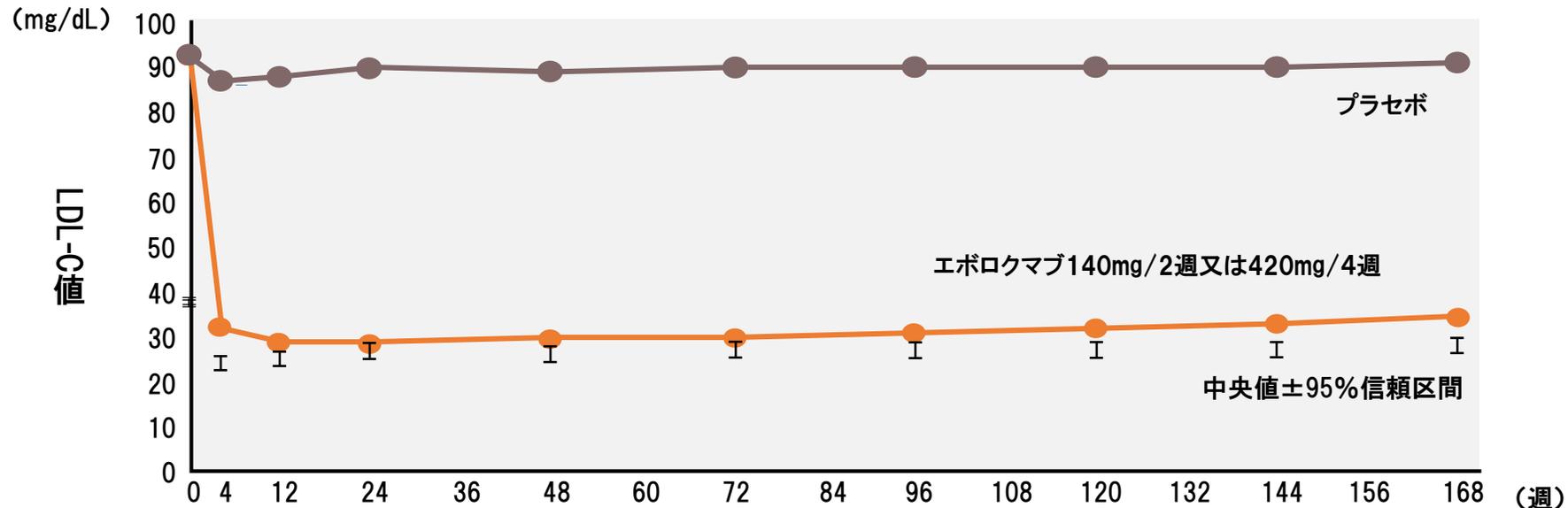
• Strike early:

Eur J Prev Cardiol 2024

- 急性心筋梗塞治療とその直後から強力な脂質低下療法開始
- 急性期から脂質低下使用（スタチン / PCSK9阻害薬導入）

• Strike strong（内服薬のみでは達成できなかった）

- 目標はLDL-C（<55 mg/dL、再発例では<40 mg/dLも検討）
- 継続的かつ強力な治療で動脈硬化進展を抑制



Take home message

- 心筋梗塞は発症から治療までの時間が短いほど助かります
- 胸の痛み・違和感を感じたら、ためらわず救急要請を！
- 心筋梗塞の発症と再発予防にLDL-cho 値は低めに設定

.

定期的な有酸素運動

LDLコレステロールを**平均5～10mg/dL程度低下**

HDLコレステロールを**3～6mg/dL上昇**

中性脂肪を**15～30mg/dL低下**

させることが示されています。

実践ポイント

頻度：週3～5回

強度：最大心拍数の60～70%（息が弾むが会話可能な程度）

時間：1回30分以上（細切れでも合計30分OK）

継続が鍵：最低でも3カ月
継続で効果が出やすい

