

HAT CROSS vol. 12

胸が痛い、 その時どうする？



神戸赤十字病院のことをもっと知ってほしい一冊。

神戸赤十字病院 広報誌 2025.10 <https://www.kobe.jrc.or.jp>



外来案内はこちら
神戸赤十字病院
WEBサイト



HAT CROSS
過去アーカイブは
こちらから。

胸が痛い、 その時どうする？

その胸の痛み、
ただの疲れ
じゃないかも
しれません！

こんな時はすぐ119！ check list

あなたの最近の症状に当てはまる
項目にチェックを入れてみましょう。

狭心症

- ☐ 突然強い胸の痛み
- ☐ 冷や汗が出るほど痛い
- ☐ 背中やみぞおちの強い痛み
- ☐ 胸の痛みが 30 分以上続く

心筋梗塞

- ☐ 動いた時に胸が痛い
- ☐ 安静にすると治る
- ☐ 夜間や寝ている時でも胸が痛いことがある
- ☐ 肩や口の中、歯が痛くなることがある

こんな胸の痛みは特に要注意！

～狭心症・心筋梗塞から命を守る～

夜間や早朝に痛みが起こる場合もあります！

5分我慢して良くならないなら
救急車を呼びましょう。



心筋梗塞と狭心症の違いについて、
循環器内科の五十嵐部長と横田先生
に聞きました。



五十嵐 宣明先生



横田 駿先生

1. 心筋梗塞と狭心症、どう違う？

どちらも、心臓にある冠動脈という血管が狭く
なったり詰まることで起こります。似ていますが、
心筋梗塞の方が、命に関わりやすい重症度の
高い疾患です。

心臓には3本の冠動脈が血液を送っています。
心臓の血管に動脈硬化のかたまり、プラークが
つくると、血管が狭くなって十分血液を送れな
くなります。すると、運動や階段の上り下りで心臓
が血液不足になって胸が痛くなるのです。これ
が狭心症です。

さらに悪化して血管が突然詰まってしまうと急に
冷や汗が出て強い胸の痛みを生じます。こうな
ると心筋梗塞です。

もし心筋梗塞だったらその日そのまま入院して、
カテーテル治療を行います。帰宅してから悪化する
可能性もあり、すぐに治療をしないと、命に関わる
からです。一方、狭心症の場合は、病状と患者さん
の予定によって治療の時期を決めます。

2. 一刻を争う心筋梗塞

心筋梗塞は一刻を争う病気です。患者さんやご家族に検査や
治療方針を丁寧に説明したいのですが、1分1秒でも早くカテ
ーテル検査と治療をした方がいいと思う時は、命に関わる
ことを伝えて、あとは医師や看護師にお任せくださいという
こともあります。



3. PCIって何？

心臓カテーテル治療と心カテチームの詳細はP.6へ

心臓のカテーテル治療は、正確には「経皮冠動脈インターベンション(PCI)」と言います。狭くなった血管を、
バルーン(風船)で膨らませたり、ステント(金属製の網状の筒)を留置したりして、広げます。重症の場合、
血管の壁に堅いコレステロール(プラークと言います)が付着して広がりにくい場合もあります。そんな時は、
堅いプラークを削る特殊な機械を使ったり、ショックウェーブ治療も登場したりしています。



特 集

-狭心症・心筋梗塞編-

イ

ン

タ

ビ

ュ

今日は栄養課の管理栄養士さんに
狭心症と心筋梗塞についてのお話を伺いました！



今回は狭心症や心筋梗塞の特集です。
食事で気をつけることについて教えてください。

食事は毎日のことなのでとても大切。心筋梗塞の原因
は動脈硬化。1つ目に塩分制限、2つ目に動物性脂肪
の制限、3つ目には野菜を摂ること、をお勧めします。肉
と魚は1対1を目指すように、肉なら鶏ささみや胸肉など
がよいです。



卵好きなんですけど、食べていいですか？

卵は悪玉コレステロールが上がるから、毎日食べる
のはやめましょうね。



な、なるほど・・・(涙)。
野菜はどんなもののがいいのですか？

緑、白の野菜と、きのこがおすすめです。きのこ類は
食物繊維が多くコレステロールを体外に流す役割
があるので毎日食べてほしいです。冷凍のカット野菜
をレンジするだけでもいいんです。

買ってきたお惣菜は、炭水化物と脂質に偏りがちに
なるので、野菜や海藻のサラダも一緒に買うといいで
しょう。塩分はパックの表示を確認して、ドレッシング
を半分残す、などの工夫がよいかもしれませんね。



心臓病を予防したいと思っている方に
メッセージをお願いします。

食事は一生のこと。完璧を目指すより辛くなることも
あります。できることから、気長に続けていくこと
が大切です。我慢ばかりも辛いのでたまには好きな
もの食べてもいいですが、代わりにその後ちゃんと
運動することが大切です。

もし家族が倒れたら？ 救急時の対応法 Q & A

三宮にある中央消防署に来ました。
15年のベテラン、与那原さんにお話を伺いました。

Q1。 救急車はどうやって 呼べば良いですか？

市外局番なしの119通報をすると、管轄消防本部の司令センターにつながります。火事か、救急かを聞かれますので、「救急です」と言ってもらったら、まず救急車が向かう場所を確認されます。救急車を向かわせながら詳しいお話を聞いていきます。

Q3。 心臓マッサージをしたことないのに とっさの時にできるのか不安です

司令センターから心臓マッサージのやり方を説明したり、動画を送信します。とにかく落ち着いて、スマホだったらスピーカーにするといいです。こわいとか、わからないとか思うかもしれませんが、命に関わることだから心臓マッサージはできるほうがいいですよ。動画配信や救命講習もしているのでぜひ参加してみてくださいですね。

Q5。 胸が痛い、という患者さんを 搬送する時に特に気をつけていることはありますか？

背中や胸が痛い、と言われたら、心臓の病気を見つけてくれる病院を急いで探します。搬送の途中で悪くなることもあるので必ず心電図をつけて、顔色に注意して何かあったらすぐ対応できるようにしています。

狭心症や心筋梗塞は、一刻を争う病気です。救急車が足りなくなって搬送が遅れることのないように、本当に

Q2。 救急隊が来るまでにになにか 準備するものはありますか？

保険証やお薬手帳があれば助かります。よく忘れるのは、帰る時の履き物。また、患者さんが重症で、たとえば心臓が止まっているとき、心臓マッサージをしてくださいということがあります。

Q4。 患者さんを救急車内に収容 した後は、どうなりますか？

3人の隊員で分担して、血圧や心電図を測ったり、情報収集をしながら病院との交渉をはじめます。病院が決まるまでは停車しているので、なんですぐ走り出さないのかと不安になる患者さんもいると思います。僕たちも早く病院を決めてあげたいなといつも思っています。

必要な患者さんが救急車を使えるようにするにはどうすればいいのか、いつも考えています。

その一方で、多くの方にとって、救急隊を呼ぶのは一生に一度のことだと思います。僕らが軽い症状と思ってもご本人は不安だと思うので、親身な対応を心がけています。



救急車で運ばれた！ その後は？



救急車で運ばれた後、患者さんにどのようなことが行われるのか、ご家族の方への対応もお聞きしました！



Q. 胸が痛くなって救急車で病院に 運ばれたら、そのあとはどうなるの？

ナース： まず、救急車から病院のベッドに移動します。救急隊と看護師でお手伝いして移動しますよ。わたしたちナースは、「患者さんがきたらすぐ治療が始められるように」準備万端で救急車を待っています。ベッドに移ったら、血圧を測ったり酸素を測ったりしますよ。

Q. 先生はすぐきてくれるの？

ナース： もちろんよ。心筋梗塞かもしれない患者さんが救急車で来る時は、先生もちゃんと待っていますよ。

Q. 先生に色々質問されるんだよね？

S先生： いつから胸が痛いのか、どのくらい痛いのか、動いた時に痛いのか、呼吸が苦しいかとか、冷や汗をかくかとか、背中が痛い、吐き気やだるさがあるか、など色々質問しますね。今までにかかった病気やアレルギーもかならず聞きますね。

Q. 一緒に来た家族はどうなるの？

受付のUさん： 付き添いのご家族は救急受付がご案内しますよ。ご家族からお話を聞いてカルテを作ったり、入院の手続きをします。ご家族も突然のことで慌てたりしていることが多いので、安心していただけるように、丁寧なお話を心がけています。

Q. それからなにをするの？

S先生： 患者さんに注射や血液検査をします。

えーっ!! 痛そう

ナース： 血液検査はとても大切だから、我慢しないとね。それから心電図やエコー検査もしますよ。痛くないから大丈夫。

Q. 救急外来での検査は全部で どのくらい時間がかかるの？

S先生： 患者さんの症状によって、すごく急がなければいけない時や、落ち着いてできる時があります。大体20分くらいかな。

思ってたより早いね。そうしたらそのあと、カテーテル治療にいくんだよね？

S先生： ハートラちゃん、よく知ってますね。すごいね。



カテーテル治療の
詳細は次のページへ

カテーテル治療って どんなもの？



心筋梗塞の患者さんに用いられる心臓カテーテル治療。どのような治療をしているのか、循環器科の北村先生にお話を伺いました。

循環器科 北村 雅和先生



先生、検査の結果「心臓カテーテル治療が必要」と言われましたが、正直ちょっと不安で…。

Q.どんな治療なんですか？

ご安心ください。カテーテル治療とは、手首や足の付け根の血管から細い管を心臓まで通して、詰まった血管を内側から広げる治療です。胸を開ける必要はなく、局所麻酔で行うため、身体への負担が少ないのが特徴です。

Q.痛みや危険はないんですか？

治療中の痛みはほとんどなく、手術時間は1～2時間ほど。入院も2～3泊で、退院後はすぐ日常生活に戻れる方が多いです。当院ではより負担の少ない“手首(橈骨動脈)や親指の付け根(遠位橈骨動脈)からのアプローチ”を導入しており、術後すぐに座ったりテレビを見たりできますよ。

心カテチーム紹介 (医師・看護師・放射線技師など)

チームで守る“いのちの5分”—訓練と信頼の結晶

たった5分の遅れが、命に関わることもある、心筋梗塞。患者さんの命を左右する“いのちの5分”。そのわずかな時間の中で、治療チームがしている工夫とは？

医師

どの職種も、“いのちの5分”に全力で挑んでいます。これからも訓練を重ねて心筋梗塞の患者さんが安心して治療を任せくださるチームをめざします！

ナース

患者さんが病院に着いてから90分以内に冠動脈を再開通させる“ゴールデンタイム”を意識してチームでの連携を徹底しています。スピードアップのために訓練を積み重ねている点が私たちの強みです。

臨床工学技士

PCPS(経皮的心肺補助装置)の準備は5分以内で完了できます。医師やナースと協力し、“その一手”を逃さない支援ができるよう努めています。

放射線技師

少ない被曝で質の高い画像を提供することで、効率的に治療できるように協力しています。

このスピードが命を救う

救急隊、災害医療センター、神戸日赤へ命のリレー
～ある日の心停止から社会復帰までの物語～

「救急車、到着します！」2024年冬の早朝。横断歩道歩行中に突然倒れたAさん(73歳)。心臓が止まっていました。近くにいた人が通報と心臓マッサージをしてくれました。救急車内に搬入後は救急隊による心臓マッサージが続きます。病院がみえる頃、やっと心臓が動き出しました。病院についた後は、医師やナース、チームのみんなが声をかけ合いながら懸命に処置を行います。

救命から治療へ

—心臓の血管を広げるカテーテル治療「PCI」

検査の結果、心筋梗塞を起こしていることがわかりました。詰まった心臓の血管を通すため、カテーテル治療(PCI)が行われます。治療は無事成功。一命はとりとめました。が、心臓が長い時間止まっていたので脳への酸素不足により後遺症が残りました。

バトンはつながる

—神戸赤十字病院でのリハビリテーション開始

数日後、容体が安定したAさんは、となりの神戸赤十字病院へ転院し、治療とリハビリテーションが続きます。最初は寝たきりでしたが、医師、ナース、リハビリスタッフや、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門職がチームとなって患者さんと家族をサポート。Aさんは混乱や不安を抱えながらも、「また家に帰りたい、仕事に戻りたい。」という強い思いを胸に、少しずつ前進しました。

「生活の中でのリハビリテーション」へ —外来心臓リハビリテーション

入院から3週間、Aさんはしっかり歩けるまで回復し、自宅に退院。退院後もサポートは続きます。Aさんは外来の心臓リハビリテーションで、運動や生活指導、栄養指導をうけ、再発しないように気をつけて生活します。同じような経験を持つ仲間たちと励まし合いながら、確実に歩を進めました。

そして、ふたたび日常へ

発症から半年後、Aさんは職場に短時間勤務として復帰しました。「最初は不安もあったけど、医療チームや家族の支えがあったからこそここまで来られました」と笑顔で語ってくれました。

Aさんの回復の裏には、地域の救急医療・専門治療・リハビリテーション・在宅支援まで様々な関りがあります。私たちは、どんな命も、どんな願いも、できる限り支え続けていきます。





狭心症や心筋梗塞の治療を長くしてきて、大切にしていることは何ですか？

まず、患者さんのお話をよく聞くことが第一。そして、チームで相談してさっと治療方針を決めて、なるべく早くカテーテル治療。何といっても時間が大切な病気です。

患者さんが不安になると、それだけで血圧や脈拍が上がって、心臓にさらに負担がかかります。ですから、患者さんにはわかりやすく説明して不安を減らすことを心がけています。カテーテル治療が終わった後も治療が続きますので、チームと一緒に頑張ってもらえるようによく説明するようにしています。

わかっていただけるように説明するのは僕たちの大切な仕事の1つです。わからないことは遠慮せずにどんどん聞いてくださいね。



発症を防ぐ！生活チェックと予防のコツ

高血圧・コレステロール・糖尿病との関係 —開業医編—

今回は灘区にある田村医院を訪問。院長の田村竜二先生は、笑顔が素敵な、温かみのある先生だよ。前に神戸赤十字病院で働いていたからハートラも知ってる。JR六甲道、阪急六甲から行きやすいクリニックだね。



内科的管理で心臓病を予防するのに、大事なことは何ですか？

心筋梗塞の原因といわれるのは、血圧や糖尿病、コレステロールで、予防には食事や運動に気をつけることが大切です。でも、食事などを節制するのは大変だね。ご高齢の方なら運動も大変。僕は、例えば85歳の方なら、好きなものを食べて、その分お薬で治療する方が良いこともあると思います。ハートラちゃんみたいに若い人には、なるべく頑張ってもらっていますが、あまり厳しすぎるといけません。

半年前から肩と背中が痛くて僕のクリニックに来ていた患者さんが、ある日、「今朝は肩と腕の痛みが強い」ということで来ました。診察してみて、これはもしかしたら心臓かも?!と思いました。すぐに神戸赤十字病院に連絡したらすぐみてもらえて、心筋梗塞であることがわかってすぐ治療、となりました。



痛む場所が胸じゃなくて肩や腕のことがあるの?!

そうなんだよー。他にも、テニスや散歩をした後に血圧がとてつもなく下がるので心配できた患者さんを神戸赤十字病院に紹介したら、狭心症だとわかって、ステント治療になりました。



へー怖いね。

ふだんから血圧測定をしておくのと体調が悪い時にわかりやすいし、もし心臓の病気になった時に役立ちます。



クリニックの医師として大事にされていることは何ですか？

患者さんの話をよく伺って信頼関係を築くように心がけています。僕でなくても、看護師さんや受付のスタッフ、薬局、みんなが患者さんのお話をよく聞くことがお役に立つ上でとても大切だと思っています。



最後に、患者さんへのメッセージをお願いします。

生活習慣病は、心筋梗塞などの大変な病気につながります。症状がなくても、例えば健康診断で引っ掛かったら、必ず近くのクリニックを受診して欲しいと思います。せっかく受けた健康診断ですからね。インターネットでの検索も良いのですが、気軽に受診や相談をしてほしいですね。



穏やかな雰囲気の中に、患者さんへの熱い思いが感じられる田村先生でした。ありがとうございました！