

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.**

心臓発作

心臓発作は心筋梗塞（MI）とも呼ばれます。これは心臓の筋肉に酸素を送る血管が詰まり、心臓の一部への血流が停止して起こる病気です。直ちに治療を受けないと、その部分の心筋が壊死してしまいます。処置が早ければ早いほど、心臓の損傷悪化を軽減できます。

以下の要因が血管閉塞の原因として考えられます。

- プラークと呼ばれる脂肪性沈着物
- 血栓
- 血管のけいれん

心臓発作の症状

- 胸、腕、顎、肩、または首に感じる痛みや圧迫感、こわばり感、重苦しさ、締めつけ感、焼けるような感覚
 - ▶ 活動中にも休息中にも生じる
 - ▶ 5分以上続くか、または繰り返す
- 発汗
- 息切れ
- 吐き気または嘔吐
- 胃痛や胸やけ
- 極度の疲労感、めまい、または失神
- 恐怖感をおぼえたり、パニック発作を起こす

これらのいずれかの症状が出た場合は、**直ちに911** に電話をして急連絡をしてください。救急隊が到着するまで座るか、横になってください。病院まで車を運転しないでください。医師への連絡よりも緊急連絡が優先です。

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. 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.

Discharge Instructions after a Heart Attack

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - ▶ Rest each day.
 - ▶ Increase your activity over time.
 - ▶ Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - ▶ 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.

症状には個人差があり、特に女性の場合、胸痛をおぼえなかったり、症状が非常に軽微な場合があります。妊娠中であれば、健康な赤ちゃんが産まれる可能性が高まります。過去に心臓発作が起きたことがある場合、次の発作では異なる症状がでる場合があります。**症状を軽視せず**、心臓の損傷悪化を抑えるために、速やかに助けを呼んでください。

病院でも処置

過去に心臓発作があったかどうか、また心臓の損傷があったかどうかを調べる検査を行います。数日間、入院する場合があります。投薬治療から始められ、心臓への血流改善のための治療が施される場合があります。

心臓発作後の退院指導

- 退院後も医師の診察を受けてください。
- 心臓病患者用のリハビリプログラムについて相談してください。
- **4～6 週間は無理をしないでください。**
 - ▶ 毎日休息をとりましょう。
 - ▶ 時間をかけて活動量を増やしましょう。
 - ▶ 食後は 1 時間、入浴、シャワー、ひげ剃りなどの活動のあとは、少なくとも 30 分間休息をとりましょう。
 - ▶ 階段の使用は制限し、上り下りはゆっくりと行ってください。
 - ▶ 4.5 kg (10 ポンド) 以上のものを持ち上げるのは控えてください。
 - ▶ 掃除機をかけたり、芝を刈ったり、熊手やショベルを使った作業は行わないでください。簡単な家事なら構いません。
 - ▶ 車の運転再開や復職の時期について主治医と相談します。旅行を計画している場合はどのような制限があるか主治医に確認してください。

- ▶ Sexual activity can be resumed 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.
- 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 take hot or cold showers.
 - ▶ 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.
- 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.

- ▶ 問題なく階段を 20 段上れるようになったら、性行為も再開できます。
- 食事は主治医または栄養士の提案に従ってください。
 - ▶ 低脂肪食品をとります。
 - ▶ 塩分は控えましょう。
- 体重を毎日測定して増減を確認しましょう。水分のとりすぎは心臓に負担がかかります。体重が正常より 1 kg (2~3 ポンド) 増加した場合は主治医に連絡してください。
- 非常に暑い、または寒い場所は避けましょう。
 - ▶ 熱いシャワーまたは冷たいシャワーは避けてください。
 - ▶ 熱めのお風呂や温泉、泡風呂は避けてください。
 - ▶ 湿度が高い、または気温の高い日 (27°C または 80°F 以上) や寒い日 (1°C または 27°F) は屋内で過ごしましょう。
- 多くの方は心臓発作を経験すると、気持ちが沈んだり、感情の変化を覚えます。そのような状態が悪化したり、数週間経っても解消しない場合は主治医に連絡してください。

主治医から別途指示を受ける場合があります。

心臓の健康改善の心得

心臓の健康改善のために出来ることがあります。

- 禁煙を心がけ、煙草製品の使用のほか副流煙にも注意すること。
- 高血圧も治療すること。
- 毎日 30 分以上の運動をすること。
- 低脂肪、塩分や糖分控えめの健康な食事をとること。
- 体重を正常範囲内に維持すること。
- 糖尿病の方は血糖値を管理すること。
- 定期検診を受け、薬は処方されたとおりに服用すること。

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

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

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。

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Heart Attack. Japanese.