

For **A** healthy life

健康を考える

動脈硬化

日本人の死因で、がんに次いで多いのが心疾患。中心を占めるのが「心筋梗塞」などの虚血性心疾患で、心臓に栄養を送る冠動脈などの血流が悪くなるのが原因だ。その血流悪化の主因が「動脈硬化」。本来は滑らかなはずの動脈の内側にコレステロールが溜ま

って狭くなり、血管の弾力が失われる病気である。今も循環器内科の臨床の第一線に立つ医療法人財団済美会昭和病院(兵庫県尼崎市)の安本均院長に、動脈硬化の原因、治療と予防をめぐる最新の知見などを聞いた。

【聞き手・高田茂弘、写真も】

なぜ、動脈が硬くなるのですか？

安本 加齢と病気の両面があります。乳幼児のころは滑らかな血管ですが、加齢に伴って次第に硬くなっていきます。一方、血管壁の3層(内膜、中膜、外膜)の内側にコレステロールが蓄積して分厚くなるのが、病気としての動脈硬化。蓄積は、生活習慣病を誘発

する多数のリスク要因によります。

コレステロールには「善玉」と「悪玉」がありますね。

安本 脂質の一種のコレステロールは体の維持に欠かせない物質で、血管内を運ばれる際、アポたんぱく質と複合体を作り、リポたんぱく質となって運搬されます。リポたんぱく質は比

重の違いで「悪玉コレステロール(LDL)」と「善玉コレステロール(HDL)」に分かれ、働きも対照的になります。例えば「悪玉」は血液に乗ってコレステロールや中性脂肪を運ぶ。「善玉」は末梢組織や動脈壁から余分なコレステロールを回収します。「悪玉」も立派な働きを担っているのですが、血液中に増え過ぎると動脈壁に溜まり、逆に悪さをすることになるわけです。

健康診断の血液検査で、それぞれ目安の値がありますね。

安本 悪玉のLDLは「140mg/dl」以上が危険な領域、善玉のHDLは「40mg/dl」以下が危険な領域です。これに中性脂肪を加えた空腹時採血のデータで診断していきます。

リスクを。

動脈硬化の結果、血管が狭くなり、心臓への血液供給が不足して胸が痛くなるのが「狭心症」。急な運動時のほか、就寝時などにも起こりますが、比較的短時間で治まります。さらに、運動、大量飲酒などが引き金になって血管が閉塞する、つまり心臓を覆う冠動脈の一部に血栓が詰まると「心筋梗塞」が起こります。頸動脈で動脈硬化が進むと脳の血管に動脈硬化の「かす」ともいえるプラーク、あるいは血栓が飛んで脳梗塞を起こすこともあります。

加齢、遺伝「危険」さまざま

心筋梗塞は痛く、苦しいと聞きます。

安本 罹患した方の多くは「胸を焼け火ばしでえぐられるような」「胸が張り裂けるような」と表現されます。激しい痛みのため、めまいや嘔吐を伴うこともあり、ショック状態や心停止に至ることもあります。09年の統計で年間約4万3000人。発作を起こした患者さんの10人のうち1人が1時間以内に、さらにE/D(自動体外式除細動器)があれば持って来てもらいます。心拍を確認して胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸をし、アッパーリブという、小さな筒状の器具を胸に当て、患部を叩くことで再び心臓を動かす人もいます。初めは、職場や地域で講習を受けた方がいいでしょう。家族にリスクの高い方がいる場合は、AEDを含む救急救命法を習っておくべきでしょう。

搬送後は？

安本 動脈硬化の危険因

E/D(自動体外式除細動器)がなければ持って来てもらいます。心拍を確認して胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸をし、アッパーリブという、小さな筒状の器具を胸に当て、患部を叩くことで再び心臓を動かす人もいます。初めは、職場や地域で講習を受けた方がいいでしょう。家族にリスクの高い方がいる場合は、AEDを含む救急救命法を習っておくべきでしょう。

では、予防を。

安本 動脈硬化の危険因

努力次第で改善部分も

6時間以内にもう一人が亡くなっています。

迅速な治療が必要というわけです。

安本 苦しんでいる人を見つけたら、大声で周囲に助けを求めてください。救急車を呼び、A

安本 血流が滞っている場所をレントゲンで調べ、カテーテルを挿入して再び血が通うようにします。カテーテルは直径2mmほどの管で、太ももまたは腕から動脈内に挿入し、レントゲンで見ながら梗塞の患部に

子は多数あります。性別では男性が多く、加齢性の部分もあり、遺伝的な体質に由来するケースもあります。本人の努力で変えられる因子は肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病、喫煙などで、生活習慣の改善で対応できる部分もあります。こうした因子それぞれは軽度でも、重なると心筋梗塞のリスクが「気に高まります。これが「メタボリックシンドローム」です。

生活改善は？

安本 主に食事と運動に留意してください。食事は「よかん」で「腹八分目」「食物繊維を先に」「就寝2時間前は断食」など。運動はウォーキング、水中歩行、自転車などが適しています。どんな食事、運動がいいのか「かかりつけ医」に相談されるのもいいでしょう。



昭和病院
安本均院長

やすもと・ひとし 81年京都大学医学部卒。同学部付属病院第3内科、大阪赤十字病院、兵庫県立西宮病院、社会保険小倉記念病院(北九州市)循環器部長などを経て、08年8月昭和病院副院長、11年1月から院長。日本内科学会、日本循環器学会などに所属。