

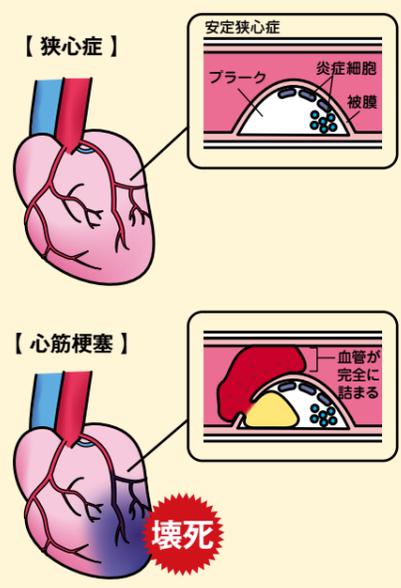
“心臓病”

心臓病は日本人の死亡原因の第2位で、平成26年には年間19.7万人が亡くなっています。今回は心臓病のなかで食生活などの生活習慣に大きく関係する「虚血性心疾患」について紹介します。虚血性心疾患は心臓の筋肉（心筋）に酸素や栄養をおくる冠動脈の流れが悪くなって起こり、代表的な病気は「狭心症」と「心筋梗塞」です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などで動脈硬化が進行して冠動脈に狭窄がおこることが主な原因で、また喫煙、肥満、運動不足、過剰なストレスなども関係します。

「狭心症」「心筋梗塞」とは

狭心症
冠動脈の血管壁の内側にコレステロールがたまり（プラーク形成）、内腔が狭くなり血液が流れにくくなって起こります。また喫煙や、お酒の飲みすぎ、ストレスなどで冠動脈がけいれんしておこる場合もあります。安定狭心症と不安定狭心症の2つのタイプがありますが、後者では心筋梗塞を起こす危険性が高まります。

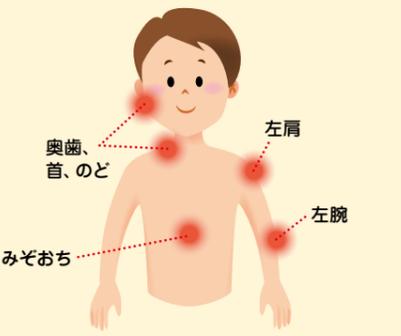
心筋梗塞
冠動脈内に形成されたプラークの被膜が破れ、そこに血栓（血液の塊）などができて血流が完全に途絶え、心筋が壊死するのが心筋梗塞です。心筋梗塞は突然症状がおこり、死にいたることもあります。日本では1年間に約15万人が発症し、平成26年には3.9万人が亡くなっています。



狭心症のサイン

1. 胸の痛み
胸の中央部からみぞおちの深いところが痛みます。締め付けられるような痛みや圧迫されるような痛みです。痛みは数分～10分ほどでおさまりますが、それ以上続く痛みは心筋梗塞が疑われます。

2. 放散痛
心臓から離れた左肩、奥歯やのど、腕、背中などに痛みや違和感が現れます。



3. 息切れ、呼吸困難、冷や汗
胸の痛みの程度、起こる頻度、持続時間が増悪すると不安定狭心症から、心筋梗塞に進む可能性がある所以要注意です。心筋梗塞では持続する激しい胸痛、不安感、冷や汗、動悸、息切れ、脱力感などを伴いますので緊急の処置が必要です。

狭心症・心筋梗塞の早期発見と診断

まず心電図検査と血液検査が行われます。狭心症の段階での心電図は発作を起こしている時のみに所見がみられますが、心筋梗塞になると特徴的な変化がみられます。心筋梗塞になると血液検査で心臓の筋肉のダメージの程度がわかる酵素（CPK、トロポニン）が高値を示します。さらに心臓超音波検査、冠動脈CTアンギオグラフィ検査（血管の様子を調べる画像診断法）なども行われます。

治療

- 1. 薬物療法**
狭心痛の発作時にはニトログリセリンの舌下錠やスプレィが有効です。さらに血管拡張薬とβ遮断薬が使用されます。
- 2. カテーテルによる冠動脈形成術**
カテーテルの先端についたバルーンを使って、狭くなった冠動脈を広げる治療で、十分に広がらない時や再狭窄を防止する目的でステントを使う場合もあります。
- 3. 冠動脈バイパス手術**
狭くなった場所がカテーテル治療に適さない場合や、複数の狭窄がある場合などが、外科手術の適応となります。バイパスに使われるのは胸、腕、胃の周囲の動脈や下肢の静脈です。

心臓病（狭心症・心筋梗塞）予防のための生活習慣の改善（動脈硬化の予防）

- 1 危険因子の管理**
心臓病の4大危険因子は、高血圧・脂質異常症・高血糖・喫煙があげられます。またこれに肥満とストレスを加え、6大危険因子ともいわれています。これらの危険因子を取り除くためのよい生活習慣を身に付けましょう。
- 2 食生活**
肥満でなくても、バランスの良い食生活をするのが重要です。たとえば肉食が多い方は、週に2～3回は魚に変え、良質の脂質（DHA・EPA）を取り動脈硬化予防につなげましょう。また、塩分を控え飲酒は適量にし、水分補給はしっかりとしましょう。
- 3 適度な運動（有酸素運動の励行）**
散歩などの軽い運動でもストレス解消などにつながりますが、少し息がはずむ程度の歩行などは心臓や肺の機能を高めるとともに高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、ストレスなどの危険因子を予防するのに役立ちます。1日30分以上、週に3～5回を目安に行いましょう。
- 4 気分転換をはかり生活にゆとりを。**
ストレスは血圧に影響を及ぼしたり、血液の粘稠度を上げてしまい動脈硬化を進行させ、心筋梗塞の危険性を高めます。

「心筋梗塞予防のための7か条」で生活習慣を見直しましょう

- ① 適度に体を動かす生活
- ② 血糖値を正常に保つ
- ③ 健康的なコレステロール値維持
- ④ 血圧管理
- ⑤ 標準体重維持
- ⑥ 健康的な食習慣
- ⑦ 禁煙

上の7つの項目を守ることを意識する。きちんと管理できているかを確認するためには、毎日血圧と体重をはかって記録するのがお勧め。
今日の健康より