

8月10日は【ハートの日】

【ハート（8）ト（10）】の語呂合わせから、日本心臓財団と厚生省（厚生労働省）が1985（昭和60）年8月10日に同財団の設立15周年を記念して、【ハートの日】を制定しました。夏季に身体を調整して、心臓病が多発する冬に備える日とされており、健康チェックなどさまざまなイベントが行なわれます。

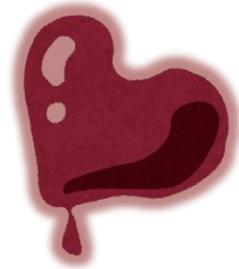
今月は、心臓病による死亡の8割を占める虚血性心疾患について、お伝えします。

虚血性心疾患について知ましょう

心臓は絶え間なく動き続け、身体全体に大量の酸素と栄養を循環させています。また心臓自体にも冠動脈という血管が張り巡らされており、この血管を通じて必要な物質が心臓の筋肉（心筋）に届けられます。

しかし、動脈硬化などで冠動脈に十分な血液が流れない状態になると、心臓はエネルギー不足に陥ります。この状態を虚血といい、心筋は数十分で壊死に陥り、二度と元に戻ることはありません。一過性の虚血の場合を狭心症、心筋が壊死すると心筋梗塞になります。虚血性心疾患の主な原因は、動脈硬化ですが、動脈硬化を進行させる因子として、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙・ストレス・加齢などが挙げられます。

糖尿病や高血圧などの疾患は、診断基準を満たさない“予備群”や“軽症”の状態であっても、それらが複数重なっている場合は、進行阻止・予防の観点から“すでに手を打たなければならない状態”として捉えなければなりません。



1. 狭心症

《原因》

狭心症の主な原因は、心臓に血液を送り込んでいる冠動脈の狭窄です。コレステロールや血栓などが原因で、血管が狭くなって血流量が減少すると、心臓が貧血状態になり、狭心症の発作を起こします。

《症状》

狭心症の症状は、心臓を中心とした痛みが挙げられます。安静時に症状が出現するタイプもありますが、階段を上ったり、坂道を登ったりした時に症状が出現します。安静にすると、症状が治まるのが典型的なパターンです。

- 締め付けられるような圧迫感や重苦しい感じを訴える方が多い
- 胃痛や肩の痛みを主訴とする方が多い
- 痛みの持続時間は1分～5分程度、長くても30分以内である

《治療》

症状に応じて、以下の治療法を選択します。

① 内科的治療

血管を拡張させる働きのあるニトログリセリンや硝酸イソソルビドなどの処方。

② 冠動脈ステント置換術

冠動脈の狭窄が中等度～高度の場合は、カテーテルという細い管を血管に挿入し、冠動脈の狭窄部位をバルーンで拡張し、ステントという補強材を押し当てます。この場合、血栓予防のための抗血小板薬の服用が欠かせません。

③ 外科的治療

冠動脈バイパス術が行なわれます。冠動脈バイパス術は、詰まってしまった冠動脈の反対側から血管を繋ぎ、血流を確保する方法です。冠動脈ステント術よりも負担が大きいものの、再狭窄をおこす確率が低いというメリットがあります。

2. 心筋梗塞

《原因》

冠動脈の硬化が進行し、内腔が狭くなったり、内膜が荒れたりすると、突然血栓ができて完全閉塞します。これが心筋梗塞を起こす原因です。

《症状》

激しい痛みで、不安感や重症感があり、冷汗や嘔吐などを伴うこともあります。狭心症と同じく肩や背中、首などに放散する痛みを伴うこともあります。痛みの持続時間は長く、30分以上続くこともあります。

《治療》

前述の狭心症の治療と同様に、症状に応じて、内科的治療や外科的治療を選択します。急性心筋梗塞の場合、十分な治療体制の整った病院に緊急入院することが重要です。処置が早ければ早いほど、救命率は上がります。

虚血性心疾患の予防方法

冒頭でもお伝えしましたが、虚血性心疾患は、動脈硬化を進行させる因子（高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙・ストレス）が重なって起こります。ある統計によると、高血圧、および喫煙者は、そうでない人に比べて、心筋梗塞のリスクが3倍に上るといわれています。心筋梗塞は、前触れがほとんどなく、突然、襲ってくる（発症する）といわれています。

予防は、動脈硬化の促進因子をしっかり管理することが重要です。現在、治療中の疾患のコントロールが芳しくない場合は、専門医に相談しましょう。肥満の改善・運動・食事・禁煙などの生活習慣を見直す事がとても大切になります。

以下、予防のスローガンを掲げました。

食生活

- ◆ 炭水化物・タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラルなどをバランス良く摂取した、食事を心掛けましょう
- ◆ 適切な摂取エネルギー量を保ちましょう（腹8分目）
- ◆ 減塩・減糖分・減油分（1日に塩分8g以下、糖分15g以下、油15cc以下が目安）を参考にしてください！

運動

- ◆ ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう！
- ◆ 心疾患の既往がある方も、医師に相談した上で、安全な運動習慣を身に付けましょう



喫煙

- ◆ 禁煙は、重要な予防法です！
- ◆ 喫煙により血圧が上昇し、血管の内膜が損傷して、動脈硬化が進行しやすくなります

飲酒

- ◆ 飲酒の適量は、日本酒で1合、ビールで350mlです
- ◆ 適量を守り、休肝日を設けましょう！

ストレス

- ◆ 日常生活において、ストレスを溜めない工夫をしましょう！
- ◆ ストレスが高まると、交感神経ホルモンであるノルアドレナリンが分泌されます。ノルアドレナリンは、血管を収縮させる作用があります

*参考

同コーナーの2014年2月号【生活習慣病】にも関連記事が掲載されています。ご覧ください。

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2014_02.pdf?0123

