



RAKUWA
lecture of health

第134回 らくわ健康教室

2013年2月13日



突然発症で怖い心血管病

～ その予防法 ～

洛和会音羽病院 心臓内科 副部長 たなべ まさと 田邊 昌人



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

突然発症で怖い心血管病 ～ その予防法 ～

心臓病と血管病の怖い代表的疾患

心臓病と血管病のうち、突然発症して怖い代表的疾患は5つあります。

心臓病	<ul style="list-style-type: none"> ●虚血性心疾患 <急性心筋梗塞症、冠攣縮性狭心症> ●急性うっ血性心不全 ●致死性不整脈疾患
血管病 (動脈疾患)	<ul style="list-style-type: none"> ●急性大動脈解離 ●急性動脈閉塞症 (心原性血栓塞栓症、閉塞性動脈硬化症)

これらは発症すれば緊急の処置・治療が必要です。そうならないために、日常の予防が重要です。

心臓病の症状

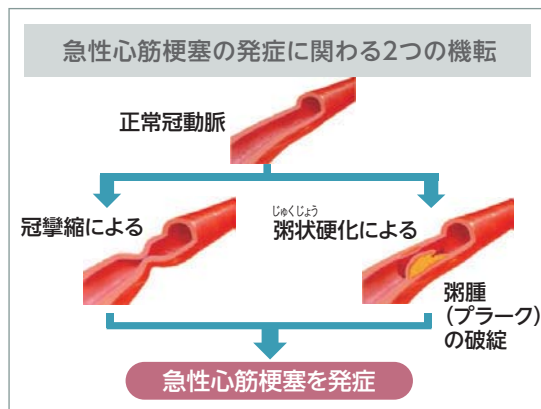
- 締め付ける痛み
- 詰まったような感じ
- 押さえつけられたような痛みや苦しさ
- 動悸
- 息苦しい



急性心筋梗塞の発症の原因

急性心筋梗塞の発症には、2つの原因があります。

- 冠攣縮…心臓を覆う冠動脈の一部の血管の壁の筋肉が、痙攣したかのように過収縮して、血管がふさがる
- プラークの破綻…冠動脈にたまった、かゆ状の脂肪の固まり・粥腫(プラーク)が破れる



冠攣縮による急性心筋梗塞は、早朝～午前中に多い、安静時に発症する、胸痛、肩～腕、あごや首の締め付け感、などが特徴ですが、痙攣が起こる部位がさまざま、最悪の場合は突然死することもあります。



プラークの破綻による急性心筋梗塞は、プラークがそれほど大きくなくても、破れると体の防御反応が逆に血栓をつくる結果を招き、血管が詰まってしまう。

急性心筋梗塞の怖い合併症

急性心筋梗塞は、致死性不整脈、急性うっ血心不全や、心破裂・心室内血栓形成、心原性血栓塞栓症など、さまざまな合併症(二次災害)を引き起こします。

心筋梗塞による急性心不全


急性左心不全

- 息ができない
- 横になれない
- 座っても苦しい
- 尿量の減少
- 血圧は急上昇

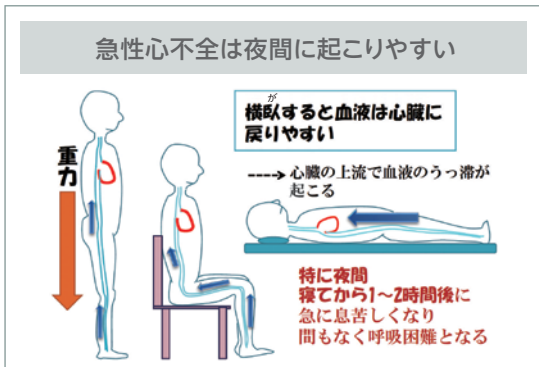
慢性期に起こる心不全

右心不全

- 手足や顔のむくみ
- 食欲低下
- 尿量の減少
- 血色不良



特に急性左心不全は夜間に突然発症しやすい

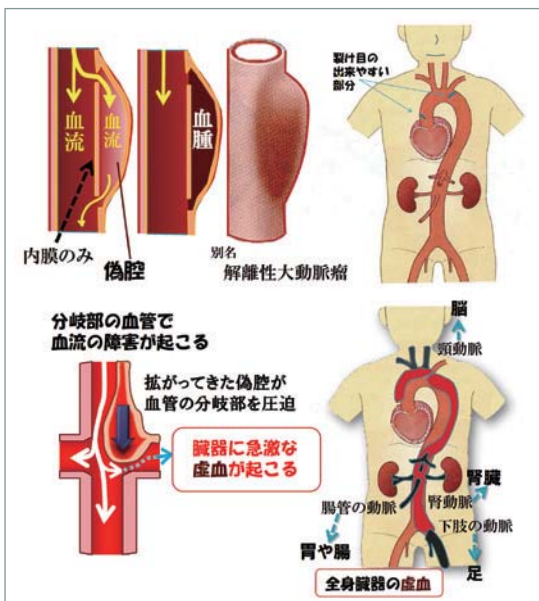


急性大動脈解離

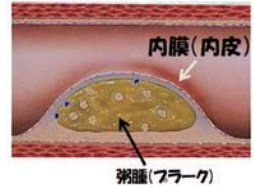
血管病の急性大動脈解離は心臓から背骨に沿って大黒柱のように走っている大動脈の一部が裂ける疾患です。

血管は、内側から内膜、中膜、外膜とバウムクーヘンのように3層構造になっていて、急性大動脈解離は脆弱な（障害されて弱くなった）血管の内膜や中膜部分が裂けることで起こります。裂けた部分がこぶのように盛り上がり、血管に沿ってこぶが広がります（解離性大動脈瘤^{りゅう}）。

裂け目のできやすい部位は心臓から出た部分と、左肩の付け根部分で、こぶが血管の分岐部を圧迫すると臓器にさまざまな障害を引き起こします。



動脈硬化の予防



大切なことは動脈硬化の予防です。（特に血管の内膜を傷つけないための生活上の注意が必要です）

劣化脂質を溜め込まない

- 減量・適度な運動 ●食事の注意

●抗酸化物質

フィトケミカル	植物性食品	βカロテン(緑黄色野菜) ルテイン(ほうれん草) リコピン(トマト) アスタキサンチン
ビタミン	ビタミンA ビタミンC ビタミンE	ポリフェノール
EPA・DHA		カテキン(茶) イソフラボン(大豆) ルチン(そば) アントシアニン・ケルセチン

血管の内膜(内皮)を損なわないこと

- 危険因子をなくす、減らす
- 粥腫(プラーク)を退縮させ容積を減らす

血管の内膜(内皮)を強くすること

- 適度な運動 ●お薬

メタボリック症候群（以下、メタボ）に該当する人は、特に注意が必要です。国内外の統計調査で、メタボの人が心血管病を発症する比率は、メタボでない人より有意に高いという結果が報告されています。

日本におけるメタボリック症候群の診断基準

メタボリック症候群は、まず「内臓脂肪型肥満」が必須の条件です。この内臓肥満に脂質代謝、血圧、血糖のうち2つ以上、異常があると診断されます。

必須条件	内臓脂肪型肥満	ウエスト【男性】85cm以上 【女性】90cm以上
3項目のうち2項目以上	脂質代謝異常	中性脂肪 150mg/dL以上 HDL-コレステロール 40mg/dL未満 <small>かつまたは</small>
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上 <small>かつまたは</small>
	高血糖	空腹時血糖 110mg/dL以上

注)ウエスト周囲径とは臍の高さで立位、呼吸時に測定した腹囲

脂肪細胞

脂肪細胞はたまりすぎるとさまざまな障害を引き起こす危険性があります。



動脈硬化の危険因子

動脈硬化の危険因子には、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症、喫煙習慣があります。これらが複数合併すると危険度が大きく増えるため、危険因子を一つでも減らすことが必要です。



生活習慣病予防（食事療法・運動療法）

食事と運動に気を配りましょう。生活習慣病予防の基本になります。

食事療法4つのポイント

- 1 夕食は和食中心の食事を心掛ける
(塩分は少ない方がベスト)
- 2 丼物、店屋物、炊き込みご飯などは
食べる回数を減らす
- 3 肉より魚、大豆・大豆製品を積極的に食べる
- 4 緑黄色野菜を毎食とる
(まず野菜から食べる)

毎日の食生活で積極的にとりたい食品

- 食物繊維が多い食品
- 抗酸化物質が多い食品
イソフラボン(大豆)、リコピン(トマト)
βカロチン(緑黄色野菜)、
カテキン・タンニン(茶)、カルテノイド
- EPAやDHAが多い魚
イワシ、サバ、アジ、サンマ

運動のめやす

1週間に3回以上行い、合計で1,000～1,500キロカロリーぐらいの運動をすること

運動療法は長く続けられるものを

ウォーキング	水泳	体操	ジョギング	サイクリング
約1時間 =約1万歩/日	約30分/日	約1時間/日	約30分/日	約1時間/日

おわりに

生活習慣病としての心血管病は、時として突然発症するので、病気の存在とその原因について理解しておくことが重要です。日ごろから予防を心掛けることで、心血管病の発症を避けることができます。持続的な生活習慣の是正が重要です。自分が実践できる目標を立てましょう。

講師プロフィール



専門分野

冠動脈インターベンション、ペースメーカー、末梢血管内治療、シャントPTA、急性期医療

専門医認定・資格など

- 日本内科学会認定内科医／指導医
- 日本循環器学会認定循環器専門医
- 日本心血管インターベンション治療学会専門医／指導医
- 日本医師会認定産業医
- 臨床研修指導医