

## 生活習慣病はここにも！やはり気を付けたい狭心症・心筋梗塞。

健康エクスプレス No. 25

映画「釣りバカ日誌」主演でおなじみの俳優・西田敏行さんが倒れた病気が心筋梗塞でした。同じ心臓の病気でも、歌手・舟木一夫さんを襲ったのは狭心症。これらの病気は生活習慣病と関わりの深いものです。今回はこの狭心症と心筋梗塞を考えます。

### 突然死が多い心臓発作。そのもととなる、狭心症・心筋梗塞とは？

#### (1) 突然死の6割を占める心臓発作

心臓発作は病名ではなく、その症状を表現したものです。一般的に急激な胸の痛みを症状として、場合によっては死に至る症状のことを表現しています。現在、突然死の6割がこの心臓発作と言われており、そのもととなる病気は今回ご案内する狭心症や心筋梗塞なのです。

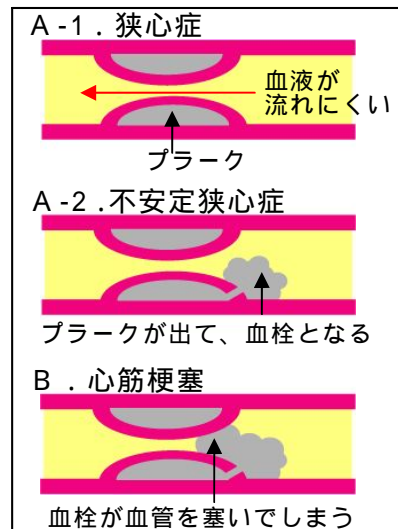
#### (2) 狭心症とは

右図のように狭心症は心臓の血管内膜にプラーク(動脈硬化斑)が生じ、内空が狭窄し、血流が通りにくくなることによって、心筋の動きに変調をきたし、胸に痛みが生じます。

狭心症には「労作時狭心症(体を動かす時に症状が出る)」や「安静時狭心症(安静中にも症状が出る)」、「安定狭心症(継続的に症状が一定に出る)」という種類のほか、「不安定狭心症」というプラークが破れ出て血栓を生じている病状があります。この場合、わずかながら血流は確保されているのですが、次の心筋梗塞にきわめて近い危険な状況です。

#### (3) 心筋梗塞とは？

心臓の血管内に生じたプラークが破れ、そこから生じた血栓が血流を止めてしまう症状です。狭心症は突然死に至りませんが、心筋梗塞の場合に完全に血流が止まってしまうとおよそ20分で心筋細胞が壊死して死に至るため、一刻も早い処置が必要なのです。



### 胸の痛み以外にも注意！狭心症と心筋梗塞の症状・原因は

#### (1) 狭心症と心筋梗塞の症状は？

狭心症も心筋梗塞も胸が痛みますが、その強さや持続時間は狭心症より心筋梗塞の方が強く、長いとされています。また、狭心症はどちらかといえば運動時に多く起こる方が多いのですが、心筋梗塞の場合はまさに突然に起こり、胸の痛みなど自覚症状が発症以前にほとんどないという場合が多くあります。

一方、これらの病気には、「放散痛」という、頭痛・奥歯やあごの痛み、左肩や左腕の痛み、みぞおちの痛みのほか、冷や汗や吐き気など、胸痛とは関連がないところでの痛み・症状となって現れることもありますので、注意が必要です。

#### (2) 狭心症と心筋梗塞の原因は？

これら病気の原因は動脈硬化が主因と考えられています。動脈硬化では血管壁にプラークを生じているのです。動脈硬化は加齢とともに起こりますが、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満などの生活習慣病に加え、喫煙などが大きく動脈硬化の進展に関係していると言われています。



### 進化する治療法！でも、生活習慣病対策が重要！

#### (1) 治療方法が進化し、救命も進む

狭心症や心筋梗塞の効果的な治療薬が近年、多く開発されました。一方、手術療法では、重篤な心筋梗塞の患者には開胸して「冠動脈バイパス手術」が行われる場合がありますが、PCI(経皮的冠動脈介入術)という、開胸せず血管内に細い管や器具を通して治療する方法が主流になりつつあります。この場合、狭窄した血管内を「バルーン」という器具で広げたり、「ステント」という網状の筒を血管内に留置して、血流を確保します。また、狭窄部分が石灰化して堅いプラークが生じた場合は、血管内からその部分を削り取る方法もあります。

#### (2) 予防方法は？やはり大命題の生活習慣病対策

高血圧予防と同様に禁煙、適切な食事、適度な運動が予防の基本です。動脈硬化が主因ですので、肥満や高脂血症に注意し、禁煙すれば、発症のリスクを大きく減少させることが出来るでしょう。また、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満と診断された方は年間二回の心臓の検査が望ましいでしょう。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 AU 赤坂ビル4F TEL 03-3582-4511