

京都からいいこと、いろいろ——

平成24年6月1日発行
月刊「茶の間」(初夏号)
毎月1回1日発行

茶の間の間

月刊

6

2012
初夏号

水満つる植治の庭

水のモノあつめました

自然に魅せられた男の仕事
水を操る職人たち

みずみずしき

初夏の京都

今話題の
恐ろしい病気

茶の間の健康
特集① 6月号

狭心症は、
心臓の冠動脈で
起こります

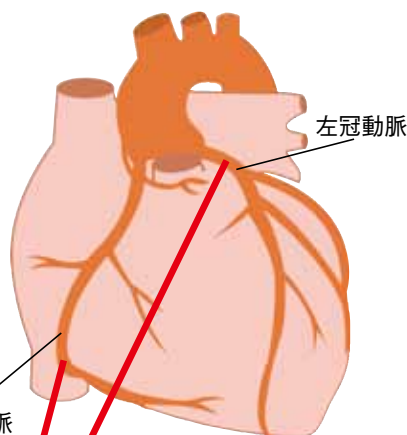
お 話

医学博士

竹内 素志
先生

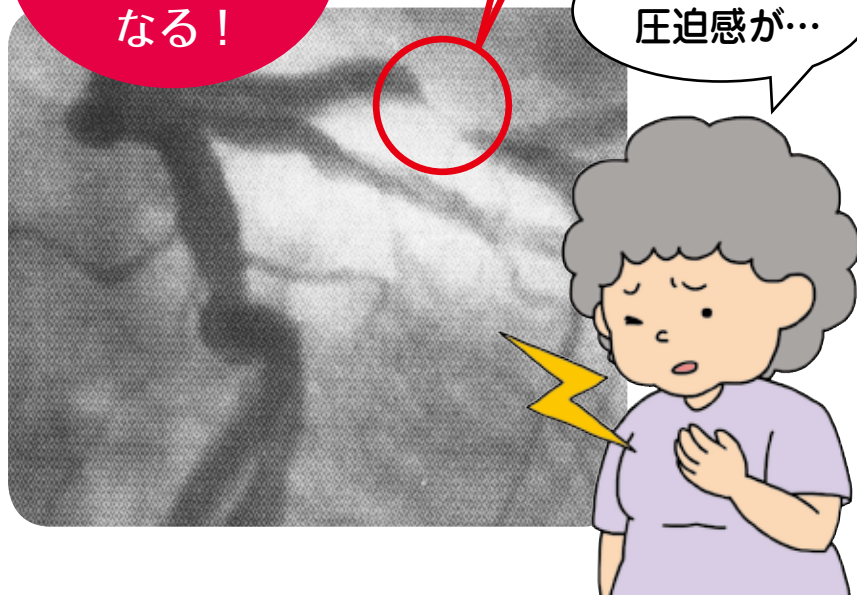


たけうち もとし●1978年、秋田大学医学部卒業後、神戸大学医学部第1内科入局。85年、同大学大学院医学研究科博士課程修了。その後、兵庫県立姫路循環器病センター医長や神戸大学医学部附属病院第1内科病棟医長などを経て、97年に神戸市灘区に竹内内科を開業。現在、国立大学法人神戸大学臨床教授や神戸心臓病フォーラム世話人なども兼任。循環器治療の分野で活躍している。日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医。



血管が
狭くなって、
血流が悪く
なる！

突然、
圧迫感が...



取り返しがつかなくなる前に、コレステロール対策を！

高コレステロールと狭心症

今年の二月、天皇陛下が「狭心症」と診断されて手術を受けられたことが報道され、私たちに大きな衝撃を与えたことは、まだ記憶に新しいことでしょう。そして改めて狭心症という病気がクローズアップされ、大変な話題となりました。けれども、狭心症について、きちんと理解されている方はまだまだ少ないかもしれません。胸に圧迫感を覚え、やがては心筋梗塞へとつながってしまう恐ろしい狭心症について、狭心症をはじめ循環器疾患の診断や治療に日々尽力されている医学博士の竹内素志先生にお話をうかがいました。

心筋梗塞になる前に
食い止めた「狭心症」。

「狭心症」とは、簡単に言えば「心臓の冠動脈という血管が狭くなって、血液がうまく流れなくなる症状」のことです。

平成二十年の調査によれば、全国の狭心症患者の数は約六十万人とされ、男性だけでなく、閉経後の女性も急増することがわかっています（左頁グラフ参照）。実際に私の患者さんでも女性の方が多くいらっしゃいます。

そんな患者さんたちによく聞かれるのが、心筋梗塞と狭心症との違いです。心筋梗塞は血管が完全に詰まってしまい、心臓の筋肉が壊死してしまう状態のことです。壊死した筋肉は二度と元に戻りません。それど

狭心症の分類とその症状

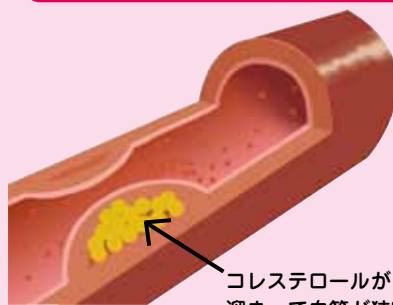
心筋梗塞につながる恐ろしい狭心症！

労作性狭心症



体を動かした後に
症状が起こる！

余分なコレステロールが血管の内側に溜まり、おできようになって血管を細くしてしまうと、運動や興奮によって血液の流れが速くなったときに、うまく流れることができなくなります。こうして起こる狭心症が、「労作性狭心症」です。



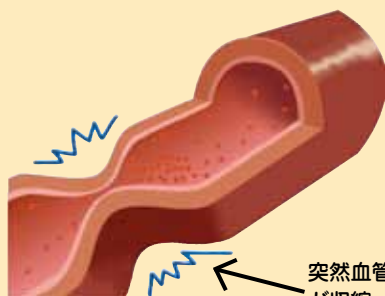
コレステロールが溜まって血管が狭窄。

冠れん縮性狭心症



夜中に圧迫感で
目が覚める！

「冠れん縮性狭心症」とは、寝起きや夜中に、突然血管が収縮して起こる狭心症です。実ははっきりとした原因はまだ解明されていませんが、高コレステロールや喫煙、それに加齢による血管の損傷などの危険因子が深く関わることはわかっています。

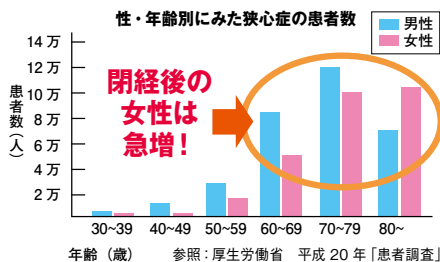


突然血管が収縮。

高齢者に多い狭心症。

女性の割合も増えています！

調査によると、狭心症の高齢者が増えています。特に女性の高齢者が増えています。



この心筋梗塞は日本人の死因の第二位とされる、非常に恐ろしい病気です。そして狭心症は、心筋梗塞へと至る前の、一歩手前の段階と言いつても過言ではありません。

一歩手前の段階だからといって、狭心症を軽く考えるわけにはいきません。狭心症になるといことは、今すぐ心筋梗塞になりかねない要素を抱えているということです。放っておいたら、やがては心筋梗塞になってしまふからです。逆に言えば、狭心症のうちに早期発見をして、きちんと対策をとることが、非常に大切ということでもあります。

狭心症の原因はコレステロール？悪玉と善玉にも注目！

狭心症の発作が起こると、胸の辺り、特に左胸に圧迫感が生じます。人によっては、あごの辺りや左肩などが締め付けられるように感じる方もいます。

このような発作の起き方によって、狭心症は二つに分けることができます。一つは「冠れん縮性狭心症」で、寝ているときや早朝の起きがけなど安静時に、急に冠動脈が収縮して血流が滞ります。もう一つは「労作性狭心症」で、少し激しい運動をした後、軽く興奮して心臓に負担がかかることで起こる狭心症です。

ではどうしてこのような狭心症が起こるのかと言えば、特に注目したいのが「コレステロール」です。

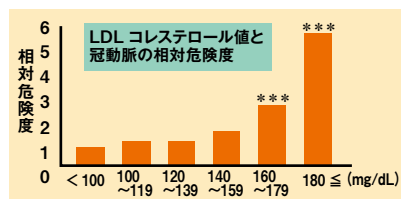
そもそもコレステロールとは、細胞膜やホルモンの原料となる大切な脂質のことです。全身にコレステロールを運ぶLDLコレステロール（悪玉）と、コレステロールを回収するHDLコレステロール（善玉）はどちらも大切な役割を担っています。ですが、脂質の摂取量が増え、運動量が減った現代人は、このバランスが崩れがちです。

そして血中のLDLコレステロールが多いと、血管の内側にLDLコ

注目!

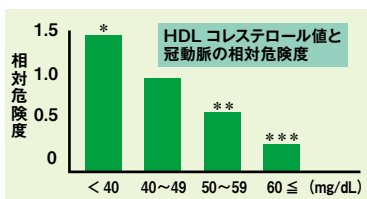
コレステロール値が、 狭心症の危険度と密接に関係!

**LDL コレステロールが多いほど
狭心症の危険度が増加!**

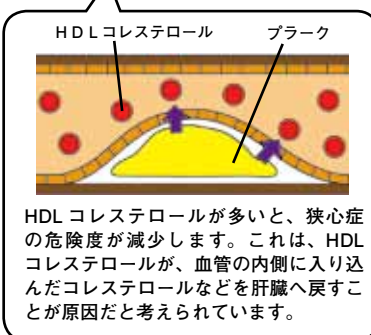
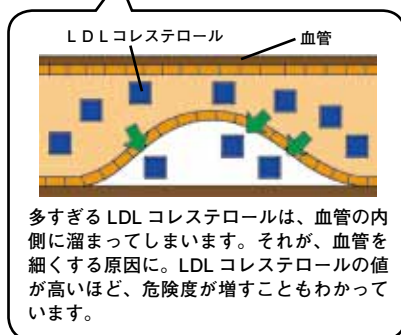


* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001vs 基準群

**HDL コレステロールが多い
ほど狭心症の危険度が低下!**



Matsuzaki,M,et al.:Circ.J.66(12):1087-1095,2002



**危険因子が重なると、
狭心症の危険度は
加速度的にアップ!**

高コレステロール

高血圧

糖尿病

喫煙

ストレス

加齢

狭心症は「予防できる」ことが非常に重要だと、私は考えています。狭心症になる前に、日頃から自分のコレステロール値をしつかりチェックして、健康的な生活を続けてください。また、もしも狭心症の症状が起こったとしても、その後の生活習慣を改善することで最悪の事態は避けることができます。

狭心症は「予防できる」ことが非常に重要だと、私は考えています。狭心症になる前に、日頃から自分のコレステロール値をしつかりチェックして、健康的な生活を続けてください。また、もしも狭心症の症状が起こったとしても、その後の生活習慣を改善することで最悪の事態は避けることができます。

**ご自身のコレステロール値を
日頃からチェックしてください!**

レストレールが溜まり、おできのような塊がつくられ、それがやがて大きくなることで、血管を細くしてしまふのです。LDLコレステロールが多いほど狭心症の発症が増えることが明らかにされています。

加えて、最近ではHDLコレステロールの重要性も非常に注目されるようになってきました。血中にHDLコレステロールが多いと、血管の内側に溜まったLDLコレステロールを回収してくれることがわかってきたのです。

大切なのは、日頃の予防。狭心症対策を今すぐ始めてください!

**対策
その1**

**脂質に注意した食事を
心がけて!**



現代人は、脂質の高い食事を摂りがちです。卵や肉などの動物性脂肪を摂りすぎないように注意してください。また、減塩も大切です。

**対策
その2**

**ゆっくり時間をかけて、
ほどよい運動を!**



激しい運動よりも、軽い運動を長く続けることが大事です。1時間ほど歩いたり、30分の軽い水泳がおすすめ。運動することで、善玉コレステロールが増えることもわかっています。

**対策
その3**

**喫煙は禁物です。
禁煙を心がけて!**



タバコは狭心症の大きな要因になります。いつまでも健康やかに過ごしたい方は、禁煙を始めてください。