

市民病院だより

生活習慣病と心臓病

循環器科医師 龍 俊宏

三大大生活習慣病としての心臓病

日本は平均寿命80歳超という世界有数の長寿国ですが、誰もが健康的な長寿を全うできている訳ではありません。毎年約100万人が亡くなられており、がん・心臓病・脳卒中が三大死因で三大大生活習慣病とも呼ばれています。中でも近年がんや心臓病は増加傾向にあります。

心臓病には狭心症と心筋梗塞があり、2つ合わせて虚血性心疾患と言われています。心臓に栄養を送る血管が動脈硬化によって狭くなり、心臓に血流が不足すると歩行や力仕事等の労作時に1〜2分から15分程度の持続する胸の痛みや圧迫感が出るようになります。そして、血管が完全に詰まると心筋梗塞で心臓の筋肉が壊死して強い胸の痛みが続き、命が危険にさらされてしまいます。

虚血性心疾患の原因となる病気

虚血性心疾患を進行させる危険因子としては高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病、肥満、ストレス等があります。これらを改善することが予防につながります。

高血圧

心臓が収縮する際に動脈にかかる圧力が収縮期血圧(上の血圧)で、拡張する時に動脈にかかる圧力が拡張期血圧(下の血圧)です。正常値は上が130 mmHg未満、下が85 mmHg未満です。高血圧患者の大部分は原因がはっきりせず遺伝的要因が考えられていますが、塩分の過剰摂取、肥満、タバコ、ストレス等が悪くする原因です。

また、医療機関を受診時、血圧が高めに出ることが多く、できれば自宅で血圧を測定することが望まれます。朝起床後1時間以内に2〜3分安静後及び就眠前での測定が勧められています。

脂質異常症(高脂血症)

コレステロールは食物から吸収されたり、血管の形成やホルモン合成の材料であり、体にとって必要なものです。しかし、コレステロールが過剰になれば動脈硬化の原因となります。HDL(善玉)コレステロールは動脈硬化を防ぎ、LDL(悪玉)コレステロールは動脈硬化を進行させます。悪玉コレステロールの目標値は男性45歳と女性55歳未満を除き、120 mg/dl未満です。

また、最近では悪玉が善玉の2倍以内、虚血性心疾患患者は1.5倍以内とより厳しいコントロールが望ましいとも言われています。

喫煙

タバコは肺がんの原因となるのは周知のことですが、タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上げたり、血流を悪くします。

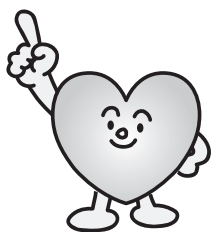
更に善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を進行させます。虚血性心疾患になる危険度が1日20本未満で3〜4倍、20本以上では6〜7倍となるとの報告もあります。

糖尿病

膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、食後に血糖値を下げてくれますが、インスリンが不足したり、うまく働かないと血糖値が上昇します。最近では空腹時よりも食後高血糖が動脈硬化に悪影響を与えることが知られています。

食後血糖値が180 mg/dl以下(できれば140 mg/dl以下)が望まれます。医療機関を受診時、空腹時のみでなく、食後血糖値も測定してもらった方が良いでしょう。

高血圧・脂質異常症・糖尿病はサイレントキラー(沈黙の殺人者)と呼ばれており、自覚症状のないまま病気が進み、ある日急に心筋梗塞、脳卒中等を発症し、取り返しがつかなくなってしまうです。異常があれば手遅れになる前に積極的に対応していきましょう。また、早期発見・早期治療さらに早期予防が病気への対応の基本であり、定期的に健康診断を受けましょう。



時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。
【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>