

心疾患について

ホロニクスヘルスケア株式会社 産業医 衣笠 孝士

がん、脳血管障害とともに、日本人の三大死因の上げられるのが心疾患です。これは、血圧が急激に変動しやすい冬に増えるのです。

■冬場の血圧は上下しやすい

寒さを感じると、体の表面近くの血管が収縮して血圧が上昇します。逆に屋内で暖を取ったり入浴したりすると、血管が拡張して血圧が下降します。この血圧の大きな上下動が血管にダメージを与えます。その上に、冬は運動不足になりがちで、忘・新年会の飲酒と塩分の摂取過多で高血圧リスクはさらに深まります。



●血圧の上下で痛んだ血管は、以下の表のようにして血液の通り道が狭くなり動脈硬化が起こります。

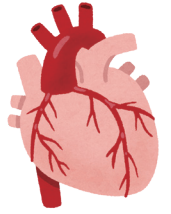
	正常	動脈硬化	
		狭窄(血管が狭くなる)	閉塞(血管が詰まる)
血管の横断面			
血管の縦断面			
解説	血管壁は、外側から外膜、中膜、内膜と3枚の膜で構成されています。	加齢や、寒暖の差による血圧の上下などの影響で内膜が傷つくと、悪玉コレステロールが傷口に入り、これを退治しようと集まった細胞などの残骸とともにプラーク(塊)を形成します。これにより、血管の通り道が狭くなります。重症化するとプラークが破裂したり、一部が剥がれたりしてできてしまう血栓で、完全に血管が塞がってしまいます。	

動脈硬化が心臓の筋肉を養っている冠動脈で起きると、さまざまな心疾患の原因となります。つまり、誰でも冬場にはリスクが高まるのです。そのために、浴室・脱居場所を温めたり、外出時は着込んだりするなどして、生活空間の温度差をできるだけ少なくすると良いでしょう。





■動脈硬化が招く心疾患

動脈硬化が招く典型的な心疾患が「狭心症」です。先述したプラークで、その一部以下に血液が流れにくくなり、一時的に心臓の筋肉が酸素不足に陥ります。これが重症化するとプラークが破裂したり、一部はがれたりしてできてしまう血栓で、完全に血管がふさがってしまい、以下末端の心筋が壊死してしまう「心筋梗塞」に至ってしまいます。



■症状

	狭心症	心筋梗塞
症状	<ul style="list-style-type: none">・締め付けられるような胸の痛み・冷や汗、吐き気など・息切れや呼吸困難・安静にしていると数分で回復 	<ul style="list-style-type: none">・胸の激しい痛み・冷や汗、吐き気など・息切れや呼吸困難・症状が 20 分以上続く 
危険因子	・加齢 ・動脈硬化（・高血圧 ・脂質代謝異常 ・喫煙） ・糖尿病	

●心疾患予防のための行動目標

1. 減塩

健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は各々8g 未満と7g 未満とされています。既に高血圧となっている方では1日6g 未満とすることが推奨されています。

2. 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。まず野菜料理は毎食1皿以上食べるようにしましょう。なお医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがってください。

3. 腹八分を意識し、体重をコントロールする

肥満することにより血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため、常に腹八分を心がけて食べるようにしましょう。また少なくとも週1回以上は体重を確認するようにしましょう。

4. ほどほどの飲酒量とする

過度の飲酒は、高血圧の原因となることがわかっています。飲酒習慣を有する方の許容飲酒量は1日当たり日本酒1合程度と考えられ、週1日以上は休肝日は設けるようにしましょう。

ただし既に何らかの理由で医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがうようにしてください。

5. 禁煙

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、日本人が命を落とす最大のリスク要因であることがわかっています。禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

厚生労働省 e-ヘルスネット 栄養・食生活 喫煙 項目から引用