

# 狭心症を防ぐ！生活改善術

「運動」と「食事」の生活習慣の見直しで、血管のけいれんを防ぎ、しなやかに保ちます。

高齢社会に潜む心臓病の危険  
患者数は120万人以上！

高齢化が進む日本で「心臓病」は死因の第二位です。その内訳を見ると、四分の三を虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）が占めています。

宮城県では全国で唯一、県下で発生する心筋梗塞の全例を登録して、30年以上にわたってその発生頻度や治療経過などの統計調査を行っています。発症数は明らかに増加傾向にあります。これは宮城県だけの話ではなく、日本全体の縮図と言えるでしょう。

一方、狭心症は診断が難しいので、正確な患者数を割り出すことが困難です。厚生労働省は全国の狭心症患者の数を60万人と発表していますが、これは医療機関を受診して「狭心症」と診断された症例の数であり、実際にはこの倍以上の数の狭心症患者がいると考えられています。

「レムナント」という  
悪玉物質に注目！

狭心症の起こり方は大きく2つ。①冠動脈の狭窄（動脈硬化性狭心症）と、②冠動脈のけいれん（冠攣縮性狭心症）です。

「動脈硬化」タイプには、血管内にカテーテルを挿入して血管を内側から広げる治療が一般的ですが、これが難しい場合は狭窄部を避けてバイパスを作る外科的手術が行われることもあります。また、音波で心臓をマッサージして血管を伸ばす「衝撃波治療」が有効であることがわかり、今後は従来の治療法で効果がみられないときの最終手段として期待されています。

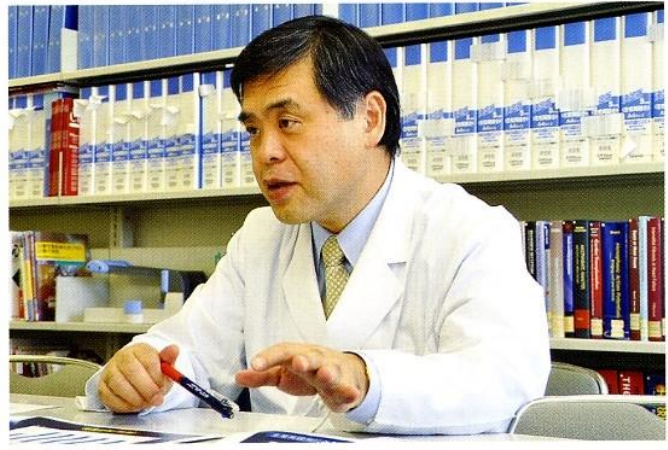
一方の「けいれん」タイプは、血管の筋肉組織にカルシウムが取り込まれて起きる現象なので、カルシウム拮抗薬が効果を発揮します。圧倒的に喫煙の影響が大きく、それ以外の要因として「ストレス」と「血中レムナント」の多い

ことが挙げられます。

レムナントとは、中性脂肪に絡む物質で、食生活が乱れると一気に高まる性質があります。

とくに夜の暴飲暴食は夜間の血中レムナントを高め、これが冠動脈に働きかけてけいれんを起こすことがわかっています。深夜から早朝にかけてポツクリ亡くなる人が多い背景に、この血中レムナントの存在が関係している可能性は小さくないでしょう。

狭心症予防の基本は「運動」と「食生活の見直し」。とくに運動は重要で、中性脂肪や糖の血中への蓄積を防ぎ、レムナントの値が高まることも予防してくれます。食生活は動物性脂肪と塩分の摂取を控え、青魚と野菜を積極的に食べましょう。



東北大学大学院医学系研究科教授  
下川宏明さん

1979年、九州大学医学部医学科卒業。九州大学医学部 医師・助教授、メイヨークリニックなどを経て現職。日本内科学会認定内科医、日本循環器学会認定循環器専門医。

しなやかだと言われます。その要因として、青魚を好んで食べることのほかに、緑茶を飲むこと、シャワーではなくお風呂に入ることなども関係しているようです。せっかくなので動脈硬化が重症化しにくい習慣を備えた国に暮らしているのですから、少し生活習慣を見直すことを意識してみてください。