

H23. 9. 10

生活習慣病を治療する意味



「生活習慣病」シリーズ①

今回から8回、生活習慣病、ダイエット、アンチエイジングなどについてお話しします。

町医者のごくにも検診で高血圧や高脂血症、糖尿病を指摘された方が受診されます。全員が無症状。しかし、会社の産業医や担当者から受診を「強制」されて来られます。顔には「症状もないのに何でこんなところに来なきゃいけないの?」と書いてあります。

「動脈硬化になる」と答えます。その通りです。働き盛りの

40代で脳梗塞や心筋梗塞を患う方は、必ず「基礎疾患」を持っていきます。「危険因子(リスクファクター)」とも言います。たばこも加えておくべきです。危険因子の数が多ければ、相乗的な確率で脳梗塞や心筋梗塞を起しやすいうことが分かっています。なぜ、脳梗塞や心筋梗塞が怖いのか。心筋梗塞は「即死」する場合があります。病院に着くまでに息絶えるのです。最近、有名なサッカー選手も命を落としました。脳梗塞は発症後20年以上もまひな

エコーで簡単に見える「動脈硬化」

どの障害を抱えることになり

ます。よく、「がんや認知症が怖い」と言われますが、私に言わせれば脳梗塞が一番怖い。介護する側もされる側も、気が遠くなるような長い年月を過ごす。これほど辛い病気はない、と在宅医療の現場にいる町医者として感じます。

さて、高血圧や糖尿病、高脂血症があると動脈硬化が起

きます。「動脈硬化?」「血管が硬くなる?」。イメージがわからない人も多いでしょう。ゴムホース(血管)が硬くなるとホースの壁(血管壁)が分厚くなった結果、内腔が狭くなった状態を想像してください。分厚くなった部分にコレステロールなどの塊が沈着しています。その塊が増殖し、ある日、ホースの内腔に「噴火」します。するとホース内を流れている水(血液)が、そこでせき止められ、血流が途絶えます。するとその先が「壊死」に陥るのです。

動脈硬化があるかどうか、どうすれば分かるのか? 一番簡単な方法は、眼底鏡で眼底の血管を診ること。さらに最近は画期的な方法が普及しました。「頸動脈エコー」。頸に超音波を当てると頸動脈の壁が克明に見えます。壁の

動脈硬化 血管の内膜と中膜の内膜中膜複合体厚(IMT)の肥厚、内膜の一部分が盛り上がるプラークがある。IMTが厚くなると動脈硬化の初期、プラークができるに進んだ状態といわれている。

内壁の厚さや、壁にこびりついているコレステロールの塊(プラーク)が、実に簡単に観察できます。

80代でも動脈硬化がない人もいれば、30代でも高度の動脈硬化が見られる人もいます。また、血管年齢は「脈波」という機械でも測れます。いずれにせよ「動脈硬化」は決して机上の概念ではなく、自分自身の血管で実際に起こっている紛れもない「事実」。ただ自覚症状がないだけ。

生活習慣病を指摘された方は、機会があればぜひ一度「頸動脈エコー」検査を受けることを勧めます。以前は「動脈硬化は改善しない」と考えられていましたが、現在では「スタチン」と呼ばれるコレステロールの薬、「ピオグリタゾン」と呼ばれる糖尿病薬で少し改善することが分かっています。しかし、あくまで基本は食事と運動です。



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/) が好評。

ひよこ