

市民健康講座レポート vol.3

講座名：『狭心症・心筋梗塞の
予防と治療』

～日本人の死因第2位
『心臓病』について～

講師：塚本 喜昭 医師
(川崎幸病院副院長 心臓病センター長)

日時：平成23年6月18日（土）
14時30分～15時30分

場所：ミュージア川崎シンフォニーホール4階
『市民交流室』

参加者：満席（定員150名）



講座レポート

●多くの方のご参加ありがとうございます

当日は曇り空で、お帰り際には、若干雨もぱらつき
ましたが、今回も多くの皆様にご参加いただきました。
誠にありがとうございます。また、満席のため、一部お
席をご用意できず、誠に申し訳ございませんでした。



●熱の入った講義

会場の熱気に押されるように、予定時間を延
長してお話をさせていただきました。

●多くの質問をいただきました

講座終了後も、多数の皆様からご質問をいただきま
した。時間の許す限りお答えさせていただきました
が、全てのご質問にお答えできず、申し訳ございませ
んでした。



■講座レジュメ

●日本人の死因第2位『心臓病』

1980年代以降から心疾患による死亡が増え、悪性新生物(がん)に次ぎ**日本人の死因の第2位**となっております。さらに**65歳以上**の年齢層だけをピックアップして見てみると、心疾患が死亡原因で悪性新生物(がん)を上回るデータもあります。

●狭心症・心筋梗塞とは？

心臓の表面を走行している冠動脈が、何らかの理由で**狭窄**(狭くなる)し、心筋などに十分な酸素が供給されず心臓の機能を低下させてしまうのが**狭心症**、冠動脈が**閉塞**(詰まってしまう)し、心筋などの細胞に血液が行き渡らなくなるのを**心筋梗塞**と呼び、併せて、**冠動脈疾患**または**虚血性心疾患**と呼んでいます。

●狭心症・心筋梗塞の症状

◆主な症状は胸痛

胸痛が主な症状であり、**胸痛の問診が診断の重要な鍵**です。

狭心症の胸痛

- ・締め付けられるような痛み、圧迫感。
- ・**労作時**(体を動かした時)に痛みがあります。安静にすると痛みがおさまり、ほとんどが**数分で痛みがおさまります**。
- ・痛みの範囲:胸の中央を中心に、首や左肩までの**広範囲**に痛みがあらわれます。奥歯が痛むケースもあります。

心筋梗塞の胸痛

- ・今までに経験したことのないような激しい痛み、冷や汗、顔面蒼白、不安感。
- ・安静時にも痛みがあり、労作とは無関係に痛みがあらわれます。

●治療法について

◆カテーテル治療

足の付け根や手首、ひじから直径2mm程度の管を動脈に入れていき、そこに**バルーンカテーテル**という先端に風船がついた管を冠動脈の狭窄部に運び、風船を膨らませて**狭窄部を広げる治療法**です。

◆再狭窄をいかに防ぐか？

バルーンカテーテルで狭窄部を広げた後に、再び血管が狭くなってしまうことがあります。この**再狭窄**をいかに防ぐかが大きな課題です。再狭窄を防ぐためにいろんな治療法が考えられてきました。

- ・**ローターブレード**:狭窄部をドリルのように削り取ります。
- ・**カッティングバルーン**:バルーンに刃がついており、刃で狭窄部を「割る」治療法です。
- ・**ステント**:風船で広げたところに金属の筒を留置して再狭窄を防ぎます。
※ステント治療により、**再狭窄率が3割を切りました**。
- ・**薬剤溶出性ステント**:**再狭窄を防止する薬剤**がステントに塗布されており、その薬剤がゆっくり溶け出すことで再狭窄を防ぎます。
※塗布されている薬剤としては、免疫抑制剤や抗癌剤などがあります。

●狭心症・心筋梗塞のリスクと予防

狭心症・心筋梗塞のリスク要因

- 1、加齢
- 2、高LDL(悪玉)コレステロール血症
- 3、喫煙
- 4、低HDL(善玉)コレステロール血症
- 5、高血圧
- 6、糖尿病
- 7、高中性脂肪血症
- 8、心筋梗塞の家族歴

予防

- ・**バランスの取れた食事、運動をするなど生活習慣の改善**が何よりも大事です。また**コレステロールや中性脂肪を下げるお薬やサプリメント**もあります。
- ・左の表の上から順にリスクの高い要因を並べています。1つのリスクだけを解消しても、十分な効果は期待できません。地道にこれらのリスクを1つ1つ消していくことが最大の予防となります。



◆EPAの効果◆

青魚に特に多く含まれる魚油である**EPA**は中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする効果があり、狭心症・心筋梗塞を予防する効果があると、**積極摂取**が薦められています。