



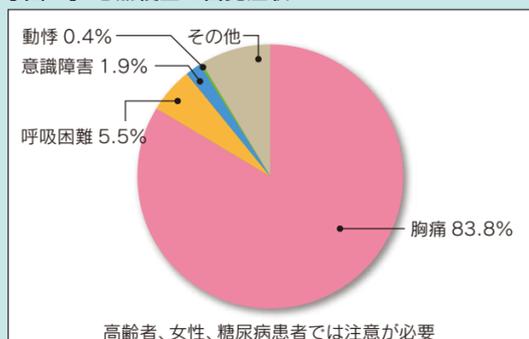
心筋梗塞は、生活習慣の改善で予防しましょう

心筋梗塞などの心疾患は、わが国においてガンに次ぐ死亡原因です。あまり知られていませんが、心筋梗塞が原因で突然死する人は年間5万人以上とされています。しかし、「心筋梗塞は、乱れた生活習慣を改善すれば、十分予防できる病気です」と説くのは、かめざき内科クリニックの亀崎文彦院長。今回は、主に心筋梗塞の予防についてお話ししていただきました。

Q 心筋梗塞とは、どのような病気なのでしょうか？

A 心臓に血液(酸素と栄養)を供給している血管を冠動脈といいます。この冠動脈の内側に、長い年月をかけて血液中の脂肪やコレステロールなどが蓄積してきます。これが動脈硬化であり、冠動脈が動脈硬化のために詰まって、心臓の筋肉に障害をきたした状態を心筋梗塞といいます。自覚症状として、「激しい胸痛」をイメージされると思います。実際、図1の通り、ほとんどの方が胸痛を訴えますが、

【図1】心筋梗塞の自覚症状

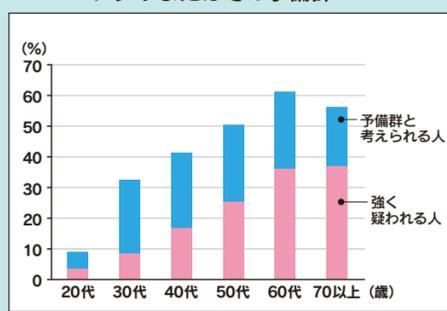


高齢者、女性、糖尿病患者では注意が必要

【図2】心筋梗塞の危険因子

- ① 加齢 (男性45歳以上、女性55歳以上)
- ② 心筋梗塞の家族歴 (遺伝)
- ③ 喫煙習慣
- ④ 高血圧 (140/90mmHg以上)
- ⑤ 肥満 (腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)
- ⑥ 糖尿病 (耐糖能異常)
- ⑦ 高コレステロール血症 (LDL-C 140mg/dl以上)
- ⑧ 脂質 (中性脂肪・HDL-C) 異常症
- ⑨ メタボリックシンドローム
- ⑩ 精神的・肉体的ストレス

【図3】日本人男性40歳以上の2人に1人がメタボまたはその予備群



Q 生活習慣の改善は、具体的にどのようなことを行えばよいのでしょうか？

A 繰り返しになりますが、肥満、特に腹部肥満の方はカロリー制限や運動による減量、喫煙者の方は禁煙に取り組む必要があります。まず、減量の重要性について、

て、肥満者の内臓脂肪は、目には見えませんが、身体に悪いホルモンを大量に産生しており、動脈硬化を進行させます。腹部肥満に血圧高値、脂質異常、耐糖能異常のうち2つを合併すればメタボリックシンド

ローム(以下、メタボと略)と診断されますが、図3に示す通り、男性においてメタボは深刻な問題であり、その頻度は30歳代で急激に増加し、40歳以上では2人に1人がメタボ、またはその予備群と報告されています。私の検討では、興味深いことに食事スピードが遅いと感じている方々では肥満者の割合が少なく、20歳時からの体重増加も軽度でした。よって、カロリー制限をしても痩せない時は、「よく噛んで食べる」ことに注意すれば良いかもしれません。

煙は嗜好ではなくニコチン依存症という病気で、心筋梗塞だけでなく、がん、肺炎、脳卒中などさまざまな病気の原因となります。実際の喫煙者の寿命は、非喫煙者と比較して約10年短いだけでなく、寝たきりの期間が長いということが分かっています。禁煙したいが、自信がないという場合、禁煙治療は保険診療として現在認められていますので、禁煙外来に相談してみてください。

Q 予防の一環として、健康診断も定期的に受けておいた方がいいですか？ また、なかなか運動が継続できないのですが、何かいい方法はありますか？

A 労働者には年1回の健康診断が法律で義務付けられています。また、平成20年4月には40歳から74歳までを対象としたメタボ健診が国家プロジェクトとして開始されました。このような健康診断を病気予防の一環として受診し、ぜひともご利用ください。運動の継続は、仕事、家事、育児などをされている方にはとても難し

健康セミナーのお知らせ
心筋梗塞は予防できる!?
～危険因子を理解して健康寿命を延ばそう～
日時 平成26年 9月 6日(土) 14:00～(開演予定)
場所 ウエルとばた・多目的ホール 北九州市戸畑区沙井町1番6号
定員 150名 (定員になり次第、受付終了とさせていただきます。)
●お問い合わせは.....
サンキュードラッグ 一校薬局 **tel.093-873-2139** 徳安まで

亀崎 文彦 院長
1999年産業医科大学医学部卒業、2008年産業医科大学大学院医学研究科修了。産業医科大学病院、関東労災病院、門司労災病院、社会保険筑豊病院(現・社会保険直方病院)勤務などを経て、2008年日本原子力研究開発機構専属産業医に。2011年から産業医科大学病院循環器内科・腎臓内科医員、救急部助教、同大学医学部救急医学講師の後、2014年4月かめざき内科クリニックを開院。資格:医学博士、循環器学会認定専門医など。
かめざき内科クリニック
〒804-0021 北九州市戸畑区一校2-3-31
☎093-873-1288 <http://www.km-clnc.jp>