

こわい心臓疾患

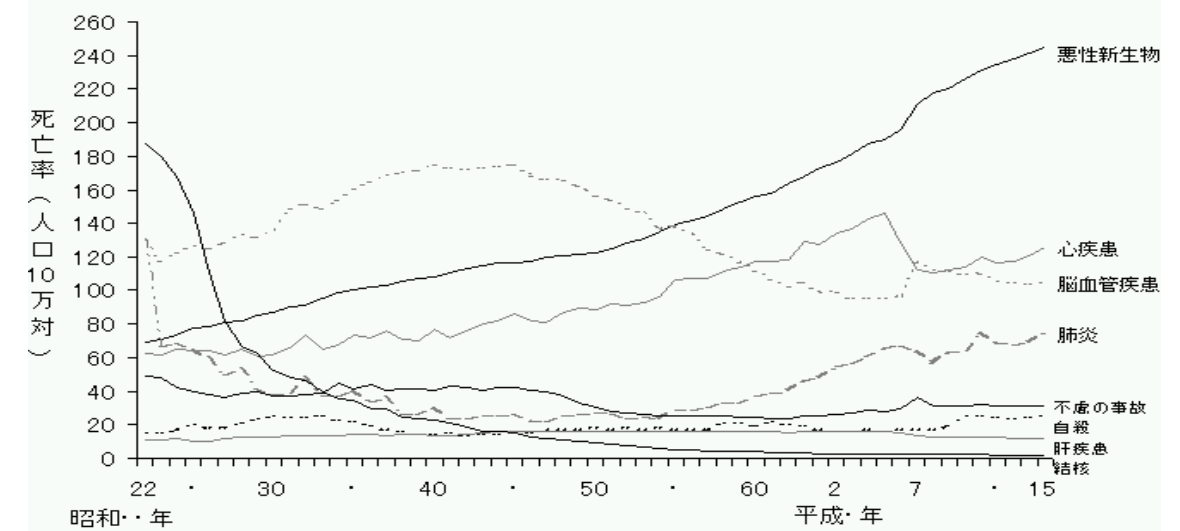
日本人の死因の第2位は、心臓病。

日本人の死亡を原因別にみると、心臓病は1985年に脳卒中を抜いて以来、がんに次ぐ第2位で、しかもその死亡数、死亡率は上昇傾向にあります。

心臓病の中でも、最も多い病気が狭心症や心筋梗塞を代表とする「虚血性心疾患」です。

高血圧、糖尿病、高脂血症などが原因で動脈の内側についたコレステロールがかたまりになり、血管の弾力が失われた状態が動脈硬化です。そのために冠動脈の内側が狭くなったり、血管の痙攣が原因で、血液が十分に心臓の筋肉(心筋)にいきわたらなくなったとき、心臓は酸欠(虚血)状態となり、胸痛などの症状としてあらわれます。

図6 主な死因別にみた死亡率の年次推移



注：1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書(死体検案書)(平成7年1月施行)において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

虚血性心疾患を引き起こす原因の多くは毎日の悪い生活習慣がもたらす生活習慣病と密接にかかわっています。危険因子を多く抱えるほど、虚血性心疾患のリスクが高まります。

動脈硬化を進行させる危険因子

喫煙

血圧の上昇、動脈硬化の進行のほか血液が酸素を運ぶ働きを妨げるため、心臓の負担が大きくなります。



高血糖

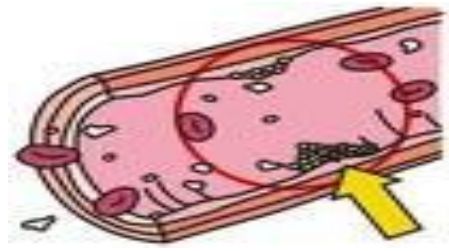
糖尿病の前段階の高血糖の状態から、血糖壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。



こわい心臓疾患



危険因子を減らし改善するため、食生活、運動、生活習慣の面から見てみましょう



脂質異常症

悪玉コレステロールは増えると血管壁にたまる中性脂肪が多かったり、善玉コレステロールが少なかったりしても動脈硬化が進む。

肥満

内臓脂肪がたまると、高血圧、脂質異常症、糖尿病などを誘発します。

内臓脂肪が増えることで、脂肪細胞から分泌される善玉物質が減り、逆に病気の原因となる悪玉物質が増えます。



高血圧

血圧は高くなるほど血管に圧力をかけ、血管壁に負担をかけます。

すると血管内皮が傷つきやすくなり、傷ついた箇所に悪玉コレステロールが入り込んで動脈硬化を引き起こします。



ストレス

ストレスを受けると交感神経が働き緊張が高まります。

この状態が続くと血管は傷つきやすくなり、動脈硬化を進めます。



死の四重奏

これは「肥満」「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」という4つの生活習慣病が重なると、やがて、心筋梗塞や脳梗塞など、動脈硬化による病気の進行を著しく高め、ついには死に至るということ象徴的に表現したものです。

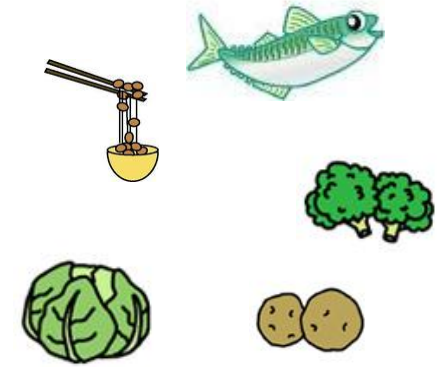


1 バランスのよい食生活を心がけましょう

カロリー・塩分・脂肪分・糖分の少ない食事を規則正しくとるのが基本です。塩分にさえ気をつければ、和食が理想的。また、間食は摂取カロリーの超過につながりますので、なるべく控えるようにしましょう。

きちんと食べたい食品

- 魚特にイワシ、サバなどの青背魚の油に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化を防ぐはたらきがあります
- 野菜、海藻、大豆製品食物繊維が肥満を防ぐはたらきをします



とり過ぎに注意したい食品



- コレステロールの多い食品レバー、卵、いか、うなぎ、たらこ、すじこなど
- 味の濃いもの漬物、塩辛、干物、ラーメンやそばの汁など
- 糖分、油分の多いもの洋菓子など

2 適度な運動をしましょう

狭心症・心筋梗塞のリスクを高める内臓脂肪は運動することで減りやすく、つきにくくなる脂肪組織であることがわかっています。ウォーキング、ジョギング、水泳など軽く汗をかく程度の運動を1日20分以上、少なくとも1日おきに行う習慣をつけましょう。



3 タバコは吸わない

禁煙により、狭心症・心筋梗塞に対するリスクが軽減されることも証明されています。



4 お酒はほどほど

アルコールは、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯程度が目安です。



ビール 中ビン1本(500ml)

日本酒 1合

ウイスキーダブル1杯

5 ストレスをためない

ストレスはなるべく早く解消しましょう。入浴、アロマテラピー、マッサージ、音楽など…自分なりのリラックス方法を見つけて実行するとよいでしょう。



4

◇チェックリスト◇

1. 魚よりも肉が好きだ。 2点
2. 塩分が強めの味つけが好きだ。 2点
3. 食べるのが好きだ。多く食べがちである。 1点
4. 野菜や海藻、大豆製品はあまり食べない。 2点
5. お菓子、特に洋菓子が好きだ。 1点
6. アルコールを飲む機会が多い。 2点
7. 喫煙習慣がある。 2点
8. 睡眠時間は1日6時間以下である。 1点
9. 肥満度(BMI※)が25以上である。※ $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$ 2点
10. 運動は1週間に1回もやっていない。 2点
11. デスクワークや車での移動が多く、歩くことが少ない。 1点
12. 生活の中心は仕事である。 1点

合計点数 点

総合判定

4点以下： 狭心症、心筋梗塞のリスクは少ないでしょう。

5～7点： 食生活や運動に注意が必要です。ストレスを貯めやすい性格の可能性も大きいので、ストレス対処法も見つけましょう。

8点以上： 狭心症、心筋梗塞になる可能性大。心臓病の検査を受けましょう。



5

生活習慣病と健診結果

健診結果のデータを下の表に照らし合わせて、自分の結果の位置を判定してみると・・・。

健診項目		判定				検査でわかること
		正常	正常高値 (やや注意)	軽度異常 (注意)	かなり異常 (かなり注意)	
BMI		22.9以下	23.0~ 24.9	25.0~ 26.9	27.0以上	肥満の尺度。25以上が肥満。 BMIの求め方＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (例)身長172cm・体重78kgの場合 78(kg)÷1.72(m)÷1.72(m)=26.36
血圧	最高 (収縮期)	129以下	130~ 139	140~ 159	160以上	動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中の原因となります。循環器(心臓・血管)の異常の他、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。 ※特定保健指導の判定値は最高血圧130mmHg未満、最低血圧85mmHg未満 ※血圧は測定状態(時間帯・食事・場所・ストレス等)により変動します。
	最低 (拡張期)	84以下	85~89	90~99	100以上	
総コレステロール		199以下	200~ 219	220~ 239	240以上	ホルモンや細胞膜の材料になりますが、多すぎると動脈硬化を進行させる原因になります。コレステロールが高い方は、動物性脂肪を控え(魚は良い)植物性脂肪を摂るようにし、食物繊維類を十分に摂取することが必要です。
HDL- コレステロール		50以上	40~49	35~39	34以下	善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓に運び去る役割をします。低いと動脈硬化症の発生を招きやすい。 野菜不足、運動不足で減少する。
LDL- コレステロール		119以下	120~ 130	140~ 159	160以上	悪玉コレステロール。多すぎると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高める。喫煙で上昇する。
中性脂肪		99以下	100~ 149	150~ 199	200以上	悪玉コレステロールを増やし動脈硬化を進行させる。 中性脂肪が高い方は、脂肪肝・糖尿病・耐糖能以上を合併していることが多く、糖質の過剰摂取・アルコールの摂り過ぎに注意。 肥満の方は標準体重に近づけるようにして下さい。
空腹時血糖		99以下	100~ 109	110~ 125	126以上	空腹時の血糖が高い場合、糖尿病や膵臓・肝臓の病気が疑われます。食べ過ぎ、運動不足、喫煙で上昇する。
HbA1c (ヘモグロビン エーワンシー)		5.1以下	5.2~5.4	5.5~6.0	6.1以上	過去2ヶ月程度の血糖の状態を反映します。食事に影響されない長期の血糖コントロールの指標となり、6.1以上は糖尿病の疑いがあります。
尿酸		5.9以下	6.0~6.9	7.0~7.9	8.0以上	痛風の診断。ビールなどプリン体を多く含む食品で上昇する。