

健康長寿のための「心臓病」の知識

2016年4月16日
朝日新聞

心臓は全身に血液を送り出すポンプとしての役割を持つ臓器です。もし心臓が止まってしまったら、酸素が供給されず、人は命を落としてしまいます。心臓が健康であるために大切なことは3つあります。ひとつは、力強く動くこと。もうひとつは、1分間に60~80回、リズムカクに動くこと。そして、1日10万回以上動くエネルギーがあることです。今回の講座では、この3つを妨げる病気について紹介します。

虚血性心臓病



竹石 恭知

福島県立医科大学
循環器内科学 教授

心臓は血液を全身に送り出すポンプとして、休みなく働いています。その中で重要な役割を果たしているのが、冠動脈という血管。ここにコレステロールなどがたまって、血管が狭くなることによって引き起こされるのが、虚血性心臓病で、心筋梗塞などがそれにあたります。虚血性心臓病の危険因子は、高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙など。病を引き起こすきっかけは、疲労やストレスだと言われています。普段から、適度な運動と塩分の取りすぎに気を付けることが重要です。塩分摂取量は1日6g以下が目標。食生活や生活習慣を見直してみてください。最近では医療技術が進み、バルーンやステントなどで血管を拡げる、体への負担が小さい治療法も確立されました。かかりつけ医と相談しながら、予防と早期の治療に努めましょう。

心不全



久保田 功

山形大学医学部
第一内科 教授

心不全は心臓のポンプ機能の低下によって生じます。心筋梗塞、弁膜症、高血圧、不整脈など、さまざまな心疾患の終末像で、全身に十分な血液を送り出せなくなるために生じます。65歳以上の10%にみられ、重篤な心不全はガンより死亡率が高いことが知られています。過度な息切れやだるさ、呼吸困難やむくみを感じたら要注意。病院で、体重、尿量、BNP値などを測定し、薬が処方されたら正しく服用しましょう。心不全の悪化を防ぐには薬物療法が重要です。また、一度心不全が起きると、心臓の機能が元に戻ることはありません。入退院を繰り返さないよう、日頃から塩分と飲酒を控えること、水分を取りすぎないこと、たばこを吸わないことなどに注意しながら、日常生活を送ってください。

不整脈



福田 浩二

東北大学
循環器内科学 講師

1日に約10万回動いている心臓の収縮は、電気的な興奮で制御されています。不整脈は、正常な電気的な興奮のリズムが乱れてしまう状態で、心臓の病気が原因で起こる場合と、加齢に伴って起こる場合があります。リズムの異常により、脈が遅くなることも速くなることもあります。脈が飛ぶ、心音が大きく聞こえるなどは、軽度の症状なので心配いりませんが、脈が速く息切れする、血の気が引く、失神などが起きたらすぐに病院に行きましょう。加齢に伴う不整脈の一つである心房細動は、脈がばらばらとなる不整脈で、心臓内で血液が停滞し、血の塊ができて、脳梗塞の原因となります。不整脈の種類により、カテーテル治療やペースメーカー治療で心臓のリズム維持が可能となります。普段から脈をとったり、血圧を測ったりすることで、平常時の状態を把握しておくことが大切です。