

虚血性心疾患の予防とは

虚血性心疾患と呼ばれる狭心症や心筋梗塞などを予防するには、その原因となる危険因子を知り、取り除くことが必要です。その危険因子には、高脂血症、高血圧、喫煙、糖尿病、高一ステップに立っていると

カリッとした食生活、肥満、運動不足、ストレスなどがあります。これらの危険因子を「生活習慣」という言葉がピンときたら、あなたは予防の第一ステップに立っていると習慣が原因です。

虚血性心疾患は、食事や運動、喫煙など生活習慣の積み重ねが発症の引き金になっています。また危険因子にある高脂血症、高血圧、糖尿病も、その多くは生活習慣が原因です。

生活習慣改善の効果は大きい

生活習慣の改善が大事といわれても、それがどれほどの効果があるのか疑問に思われている人もいます。ここでアメリカで行われた試験を一つ紹介しましょう。

生活習慣変更群として、二人に低脂肪食、週三時間以上の運動、禁煙、さらにストレス解消のため一日一時間ほど瞑想するなどした後、従来と変わらない生活をしている二人と比較しました。その結果、生活習慣変更群は体重が一〇・kg減り、コレステロールも二四・三%減少しました。さらに冠動脈造影の結果、生活習慣変更群は動脈硬化が八二%改善し、逆に従来生活群は五三%悪化していました。生活習慣を

変えることで冠動脈硬化を明らかに改善できることがわかった試験です。

また喫煙についても、一日にタバコを一箱吸うと虚血性心疾患は二倍、二〜三箱だと三〜四倍起こりやすくなります。禁煙は確実な予防法の一つです。

ストレスと心筋梗塞

近郊のノースリッジで一九九四年一月十七日に大地震があり、その日、心筋梗塞など虚血性心疾患を原因とした突然死が急増しました。その地区の心臓死は一日平均一五・六名だったのが五一名となり、それ

多くの人が地震後一時間以内に亡くなっています。地震の翌日以降、心臓死が減少しており、地震当日にストレスが引き金になって亡くなった人が多かったことがわかります。

多くの場合、虚血性心疾患には前兆としての症状があります。動悸や息切れが見過してしまつて人が多い

代表的なものが、それを加齢によるものと思いつつ、運動後にとる心電図(運動負荷心電図)も検査するとよいと思います。

日頃の生活習慣の改善と定期検診を行うこと、もし高脂血症や高血圧、糖尿病があれば、その治療をしっかり行うことが大切です。

予防は生活習慣改善と定期検診がカギ

多くの場合、虚血性心疾患には前兆としての症状があります。動悸や息切れが見過してしまつて人が多い

ノースリッジの一年後に阪神淡路地震が起こっていますが、その調査でも虚血性心疾患による死亡が前年に比べ一・五倍に増えていきます。さらに時間帯別死亡をみると、不安やストレス

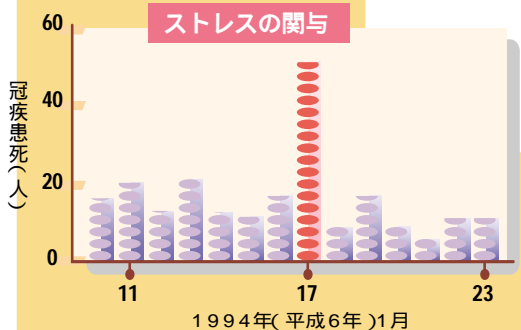
が高まる深夜に多くなっています。

極端な例ですが、ストレスが虚血性心疾患を発症させ、突然死につながることもあります。

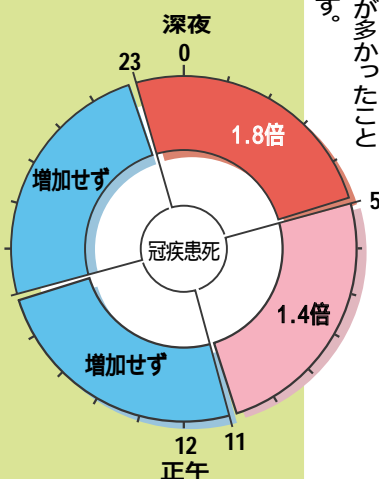
虚血性心疾患の発症にはストレスも大きく関わっています。

アメリカのロサンゼルス

15.6名から51名へ増加
3分の2は胸部症状を訴える
3分の2は地震発生1時間以内
その後 9.7名へ減少
(41%の減少)



ノースリッジ地震前後の冠疾患死亡者数 (N Engl J Med 334:413,1996)



調査期間	冠疾患死
1994年1月17日~4月30日	31名
1995年1月17日~4月30日 (震災)	45名
	1.5倍

阪神淡路地震時の淡路島津名地区冠疾患死 (J Am Geriatr Soc 45:610,1997)

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三死因のうちの心臓病と脳卒中の予防を目指して、一九七一年に発足いたしました。

当財団は、研究に対する助成や防衛、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防、制圧に努めております。当財団は皆様の寄付により運営されています。どうぞ皆様の協力をお願い申し上げます。

財団法人日本心臓財団
〒一〇三三三三 五 東京都千代田区丸の内三三四 新国際ビル
ホムページ・アドレス <http://www.jhf.or.jp/>