心臓血管病どう防ぐ

第41回信毎健康フォーラム　飯田

第四十一回信毎健康フォーラムは、「心臓血管病の予防と治療」をテーマに、このほど飯田市のシルクホテルで開いた。飽食、偏食、運動不足、ストレスなどに加え、急速に進んだ高齢社会を背景に心臓、血管など循環器系の病気は増えている。症状の複雑化も最近の傾向だ。二百五十人の参加者は、現代病としての心臓血管病の知識と、つきあう知恵を学んだ。

信大病院は、四月中旬に先端心臓血管病センターの外来診察を開始。内科、外科、小児科が一体となった先進的なフォロー体制に取り組む。その中核となる池田宇一・循環器内科教授、福井大祐・心臓血管外科講師の解説報告、引き続き行ったパネルディスカッションの要旨を紹介する。

（司会は飯島裕一・信濃毎日新聞編集委員）

内科医の立場から

信大付属病院循環器内科教授

池田 宇一さん

【いけだ・ういち】信州大学付属病院循環器内科教授。医学博士。専門は循環器内科、再生医療。1953年生まれ長野市出身。自治医科大学医学部卒業。県立須坂病院医師、自治医科大学助教授などを歴任。

三、四十年前は脳血管疾患で亡くなる人が非常に多かったのですが、かなり減ってきました。現在は心臓病で亡くなる人のほうが多くなり、がんに次いで死因の二番目になっています。

狭心症は心臓の表面の血管、冠動脈が狭くなって血液が不足し、動いたときに胸が痛くなる症状です。これが悪化して血管が完全に詰まり、詰まった先の心臓の筋肉が死ぬのが心筋梗塞（こうそく）です。こうなると心臓のポンプ機能が低下し、心不全など、命にかかわる状態になります。

どうして血管が詰まるのか。原因は、動脈硬化です。糖尿病や高血圧、コレステロールが血管を狭くする要因で、加齢や喫煙も危険因子です。特に日本人のコレステロール値が外食やファストフードの広がりで米国人並みに高くなっており、このつけで今後二、三十年間、心筋梗塞が増えることになるでしょう。

コレステロールに匹敵する悪者は糖尿病です。一九九〇年ころ、糖尿病患者と糖尿病予備軍を合わせて七百七十五万人でしたが、二〇〇二年には千六百二十万人に増えました。糖尿病は無症状ですが、放置すると失明や心筋梗塞、脳梗塞、足の血管が詰まって腐ってしまう壊疽（えそ）などの主要な原因となるのです。

まずは生活習慣の改善

糖尿病の原因となる生活習慣を変え、甘いものを控える、よく歩くなど、節制するのはストレスになりますが、やるだけのことはあります。血糖をきちんと管理すると発症が減り、予防効果があります。

では、動脈硬化をどのように発見し、詰まった血管を治療するか。近年は患者さんに、より優しく、正確に診断できます。手足の血圧を調べたり、頸（けい）動脈を超音波で調べます。冠動脈CTは、カテーテルを使わず点滴で心臓の表面を映し出せます。

血管が詰まってきたときは、内科的カテーテル治療を行います。先端に風船の付いたカテーテルを入れ、それを血管の狭くなっている部分で膨らませて広げたり、ステントという金網のパイプを入れたりします。しかし、血管がぼろぼろで治せない人は外科的バイパス手術や、血管再生療法も行います。

ただ、一番大事なのは病気にならないこと、予防です。運動をし、たばこやお酒を控えるなど、今日からできます。

一方、最近は心臓に四つある弁の、開きや締まりが悪くなる心臓弁膜症が増えています。開きが悪い狭窄（きょうさく）症では、心臓に負担がかかり心不全になったりします。人工弁に変える必要もありますが、今では高齢者でも安全に治療ができるようになりました。聴診など、外来で簡単に診断できます。

また、脈の乱れ、不整脈は心臓を興奮させる電気信号の回路に異常が起きている症状で、心房細動が一番多い。心臓のペースメーカーが働かず、鼓動の打ち方がばらばら。心臓が止まることはありませんが血がよどんで塊ができ、それが脳に飛ぶと脳梗塞を起こします。心房細動を治療しないでいると、三分の一の人が将来、脳梗塞を起こす危険があると言われています。

血の塊をできにくくしたり、心房細動を予防したりする薬を飲む方法があります。根本的に直すには、異常な回路を焼き切る治療があります。

パネルディスカッション

治療後の不安など参加者の質問に答えながら行ったパネルディスカッション

不整脈 多くは心配ないが…

—不整脈には心配あるもの、ないものがあると聞きますが、整理してご説明ください。

池田 不整脈は非常に多い病気です。ほとんどは命に関係なく、九割以上は放っておいても構いません。ただ、中には心臓自体に危険な病気があって不整脈が出たり、意識を失うなどの特殊な症状を伴う場合があります。その場合は治療が必要となります。検査には、二十四時間の心電図記録や心エコー検査がありますが、検査で心配いらないと言われれば大丈夫です。

福井 心臓手術後に不整脈の一種の心房細動が非常に起こりやすいですが、多くの場合は一過性で治ります。

—よく行われる心電図検査で、かなりのことが分かるのでしょうか。

池田 心電図は、あくまで心臓病の診断の窓口です。心臓の肥大や不整脈、過去に心筋梗塞を起こした経験などは分かります。ただ、心電図で異常がみられても、心エコー検査では正常の範囲内の結果が出ることはよくあります。

—虚血性心疾患の「虚血」の意味を教えてください。

池田 虚血とは、血液が足りないという意味です。心臓の関係では、狭心症や心筋梗塞を虚血性心疾患と呼びます。心臓への血液の流れが悪くなったり、途絶した場合を言います。

福井 足の虚血も、生活に非常に重要なだけに問題です。血流が落ちるほどに、自覚症状がはっきり出ます。それに応じて治療を行いますが、患者さんが必要とする運動量によって治療方針は変わり、血流が詰まっている場所の治療成績によっても変わります。

熱心にパネリストに質問する参加者が目立った

心電図 あくまで診断の窓口

—急性の大動脈解離は痛みが出ることが多いですね。虚血性心疾患と合わせ、痛みとの関係についてご説明ください。

福井 突然の胸痛を起こし救急で受診された場合、狭心症や心筋梗塞と、大動脈解離は同じような訴えが多いので、両方をまず考えます。大動脈解離は動脈の方向に沿って裂けていくので、胸から背中、腹にかけ痛みが動いていく感じがするのが典型的な傾向です。ただ、高齢者の場合は胸痛がほとんどないこともあり、診断が遅れる場合があります。解離の様子により症状がさまざまで、診断の難しいところです。

池田 狭心症と心筋梗塞には特徴的症状があり、八割から九割は話を聞くだけで分かります。瞬間的な痛みは違います。ぐっと締め付けられるような圧迫感を伴う胸の痛みが二—三分以上続き、胸だけでなく、あごや奥歯に重い痛みがあったり、左肩や左腕が痛むようだと典型的な症状です。ただし、一割の人には症状がない。高齢者や糖尿病患者は、痛みの感覚が低下していることがあるからです。

—すぐに受診しないといけない場合というのはありますか。

池田 血液の流れが悪いという人なら、何か誘因があります。重いものを持ったり、走ったり、階段を上がったりした後、休んでも痛みが十—二十分も治まらない場合は完全に血流が詰まったということなので、すぐ病院に行く必要があります。

—再生医療の現状と今後についてご説明ください。

福井 自己骨髄細胞移植を一番積極的に行っているのは日本です。医師によっても見方は異なりますが、新しい治療というのはそういうところからしか始まりません。信大病院では十例行っていますが、確かに効果がありました。

池田 我々の体は、受精卵一個からすべてできています。現在の技術では、骨髄細胞からは精子と卵子を除くすべての細胞を試験管内で作ることができます。自己骨髄細胞移植は全国で三百例以上あり、治療成績として七割に効果があったと報告があります。中には、ほかの治療で成果がなかった重度の患者さんが含まれるため、さらに検証すれば効果は一層上がるのかもしれません。

血管外科医の立場から

信大付属病院心臓血管外科講師

福井 大祐さん

【ふくい・だいすけ】信州大学付属病院心臓血管外科講師。医学博士。信州大学医学部卒業。専門は血管外科、再生医療、救急医療。1965年生まれ東京都出身。県厚生連篠ノ井総合病院医師などを歴任。

動脈の病気では、大動脈瘤（りゅう）、大動脈解離、大動脈が詰まる病気の三つが多いです。

大動脈瘤は通常、無症状です。血管が膨らみ破裂してしまう病気で全身のどこにでもできますが、九割はおなかにできます。こうした腹部大動脈瘤の原因の九割は動脈硬化に関連しています。患者さんの高齢化と症状の複雑化が最近の傾向です。

大動脈瘤の手術は人工血管に置き換えるほか、血管の中に畳んだ人工血管を入れて、動脈瘤の場所で開く方法があります。

大動脈の壁が縦に裂ける大動脈解離では、壁が薄くなって破裂したり、ちぎれて臓器に血流が届かなくなってしまいます。もともと動脈の病気がないのに、場所によっては急速に死に至ることがまれではありません。心臓に近い動脈が裂けると悪影響を及ぼし命にかかわることが多いため、手術が必要です。ただ、適切な治療を行えば良好な予後が期待できます。

大動脈瘤の症状複雑化

動脈が詰まる病気で最近増えているのは、動脈硬化が原因の閉塞性動脈硬化症です。①症状がない段階から②歩くと足が痛む、③じっとしていても足が痛い、④足の色が変わり腐るまでの、四段階に分類されます。多くの患者さんは五十代以上で発症し、手術は七十代。高齢化に伴って増えてきた病気です。

動脈が詰まっても必ずしも手術が必要というわけではなく、内側から風船で膨らませることもあります。治療方針は、どこが詰まっているかによって違ってきます。おなかの太い血管は、血管内治療やバイパス手術の成績が非常に良いです。太ももの血管が詰まった場合は運動や薬による治療が効果的で、まずこうした保存的治療を中心に組み立てます。

ひざから下だと重症例が多くなり、バイパス手術や再生治療など、症例によって慎重に検討する必要が出てきます。

足が指先からつぶれてくるバージャー病はこれまで、切断する以外に治療方法はないとされてきました。信大では、骨髄細胞で血管を再生する骨髄細胞移植で効果を挙げてきています。本来、血液の中にあり、血管を内側から再生する細胞が、骨髄から出ていると言われています。この細胞の成分を悪いところに打つと、血管が再生するという考えで行っています。

問題点がないわけではありません。本当に血管ができているのか不明なところがあり、効果もまちまち。まだ治療が始まって十年未満なので、どのぐらいの期間もつか分からない。また、広い範囲が詰まっていると効果が薄いのです。バイパス手術と一緒に行うことで、効果が期待できます。

再生医療としてはほかに、遺伝子治療があります。まだまだこれからの治療ですが、将来は、骨髄移植も困難で血流低下の厳しい人に適用されていくことになると思います。