心筋梗塞

いざというときに備える

突然激しい痛みが襲い、心臓の筋肉が壊死する心筋梗塞。動脈硬化によって血管が詰まるのが原因ですが、救命されるかどうかは、迅速な診断と処置にかかっています。最近では、若い世代の発症も増加しているようです。そこで、大阪警察病院心臓センター・循環器科部長上田恭敬氏に心筋梗塞の最新の治療法や予防法について聞きました。

大阪警察病院
心臓センター・循環器科部長　上田 恭敬 氏

心筋梗塞の患者数は、臨床現場からの視点でみると食生活の欧米化に伴い、ここ10～20年の間に増加したと考えられます。特に50歳未満での発症が増加しています。「まさか自分が…」と思うような人たちや、これまであまりいなかった30代後半や40代前半での発症が増えており、予防と対策が必要です。

30代後半からの発症も増加

心筋梗塞の原因

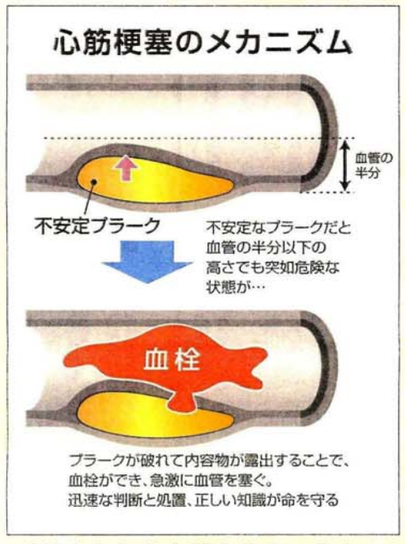
心筋梗塞は、簡単にいうと心臓へ酸素や栄養を運ぶ冠動脈と呼ばれる血管がつまる病気です。血液中の悪玉（LDL）コレステロールが過剰な状態になると、血管の内側にコレステロールが沈着したコブ状のもの（プラーク）ができ、それによって血管が狭くなったり、血管が弾性を失うことを動脈硬化と呼びます。プラークが破れてプラークの内容物が血液中に露出すると血栓（血の塊）ができて、血管を詰まらせて心筋梗塞を発症します。

「動脈硬化」は高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、喫煙などの危険因子が多ければ多いほど、早くから起こります。昨今の食生活やライフスタイルの欧米化は動脈硬化を進行させる要因の一つと考えられます。

進化する治療

心筋梗塞の治療は、血管の詰まったところを開けて血液を通す再灌流（さいかんりゅう）療法が一般的です。どれだけ早く再灌流させるかが治療のポイントで、それによって心筋の壊死を食い止められるかの分かれ道になります。最近は、「冠動脈形成術」という方法で、血管内に細い管（カテーテル）を入れ、血栓を吸い取ったり、血管の詰まったところを直接風船で広げる方法が主流になり、専門の病院に行けば、30分から1時間で再灌流ができます。血管を広げるために、メッシュ状の細長い金属の筒（ステント）が使われるようになり、より確実になりました。

その際に、血管を詰まらせていたプラークの内容物が血管の末梢へ流れて、細かい血管を詰まらせることがありましたが、最近ではそれを保護する器具が開発されて使われています。まず細いワイヤを血管に入れ、その先についたカゴのようなフィルターが、プラークの内容物をひっかけて取る仕組みになっています。



コレステロール値の異常があれば医療機関へ

スピードで救われる命

心筋の細胞は、一度壊死してしまうと再生しないので、その人は一生、機能の低下した心臓とともに生きなければなりません。だから、心筋をいかに壊死させないようにするかがポイントです。そのために、まず一つ目に、一人分でも早く血管の詰まっているところを広げるということが重要です。例えば、胸が痛くなって1分以内で救急車を呼んだとします。大阪市内の場合、だいたい5分程度で救急車が到着します。そして適切に搬送されれば、発症から1時間以内に治療を受けることができます。

ところが、たいていの場合、患者さん本人の判断のところでいちばん時間がかかっています。極端なケースでは、胸が締めくなっても、次の日に病院に行く、ということもあります。

「こんな痛みは経験ない」と思ったら

2つ目は、これまでに経験のない胸部症状を感じた場合、すぐに循環器科のある適切な医療機関を受診することです。

インターネットを使って、自宅近くで適切な治療を行える病院がどこにあるかを、あらかじめ調べておくといいでしょう。短時間で消失する症状でも、これまでに経験のない胸痛・胸部圧迫感などの胸部症状を自覚したら、急性心筋梗塞になる前段階である不安定狭心症の可能性がありますので、できるだけ早く循環器科を受診しましょう。心筋梗塞になった人の約半数が、このような不安定狭心症の段階を自覚しています。この段階であれば心筋梗塞になってからよりも、はるかに安全に治療することができます。

心筋梗塞にならないように予防

そして3つ目は、心筋梗塞にならないように予防するということです。動脈硬化の原因となる、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、喫煙などの危険因子を少しでも減らす生活習慣の改善や、きちんとした治療を早くから受けておけば、心筋梗塞になる可能性を減らすことができます。

自分でできる予防法としては運動をして、肥満にならないことが大切です。運動をしていても、食べ過ぎれば肥満になるので、それでは意味がありません。食事や運動は、自分で気をつけることができます。それによって、高血圧や糖尿病もある程度予防できます。悪玉（LDL）コレステロール値をきちんと低い値に保つことで動脈硬化はかなり抑制できます。コレステロールは、健康診断などで簡単に測定できます。コレステロール値の測定は健康診断では簡単にできますが、悪玉（LDL）コレステロール値の異常は自覚症状がありませんから、健康診断で異常が指摘されていても病院に行かない人が多くみられており、これが問題です。健康診断を受けていたら、もう一度その結果を見直してください。もし異常があれば、必ず医療機関を受診し、正しい治療を受けることが重要です。

心筋梗塞は命を落とす確率が高い病気です。病院に運ばれた人の死亡率は10％を下回っていますが、多くの人は病院に到着前に亡くなっています。助かった人の中でも、心筋へのダメージの大きい人は、その後も心不全を気にかけながら生きていかなくてはなりません。非常に怖い病気なので、まずは、心筋梗塞にならないようにすることが大切です。コレステロール値に異常がある人は、生活習慣を改善することと、必要に応じて適切な受診をすることを心がけましょう。

■心筋梗塞 命を守る3箇条

①持続する胸痛を感じたら、1分でも早く救急車を呼び専門の循環器科を救急受診

②これまでに経験のない胸部症状を感じたら、すぐに循環器科で精密検査を受ける

③予防のために、コレステロール値、血圧、血糖値、体重をベストな状態に。禁煙も大切

脂質異常症の診断基準
あなたのLDL-C値はボーダーライン？

コレステロールには肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ悪玉（LDL）コレステロールと全身の細胞からコレステロールを集めて肝臓に回収する善玉（HDL）コレステロールがあります。次の項目のいずれかに該当する人は脂質異常症と診断されます。

- 悪玉（LDL）コレステロール値が140mg/dL以上
- 善玉（HDL）コレステロール値が 40mg/dL未満
- 中性脂肪（トリグリセライド）値が150mg/dL以上

広告

〈企画・制作〉産経新聞社営業局