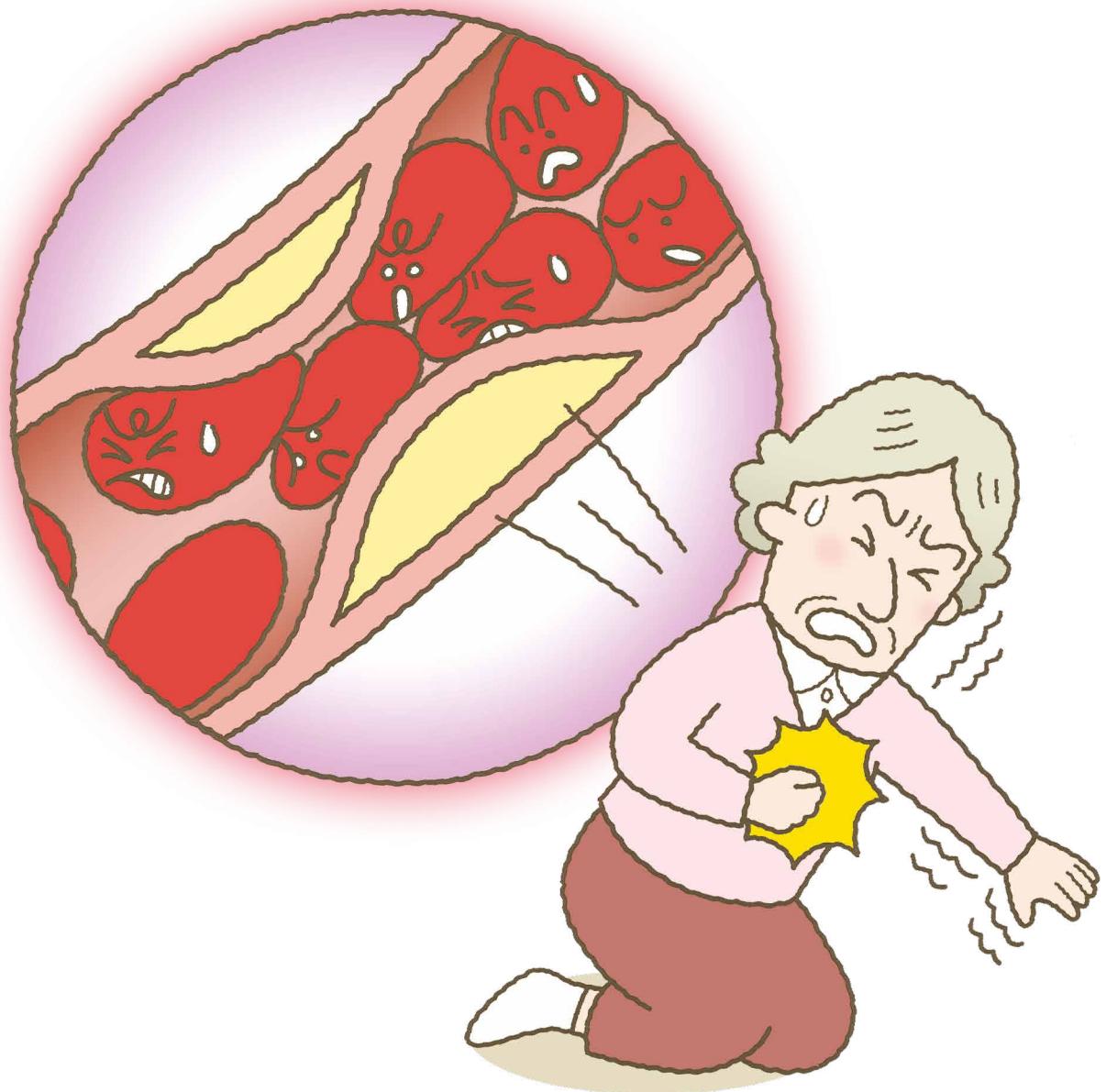


動脈硬化

虚血性心疾患編

～そのまま放っておいて大丈夫？～

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生



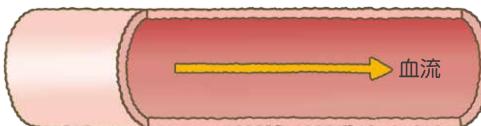
動脈硬化とは？

動脈硬化とは？

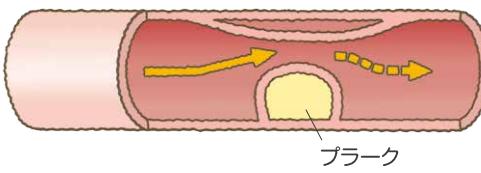
本来しなやかである動脈が、加齢や生活習慣の乱れなどにより弾力性を失い硬くなった状態をいいます。硬く傷つきやすくなったり、詰まりやすくなることでさまざまな障害をもたらします。

動脈硬化の進行

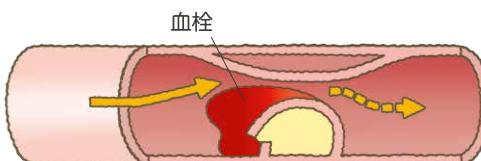
動脈は、血液を運んだり心臓に押し戻すなどポンプのような作業を行っています。



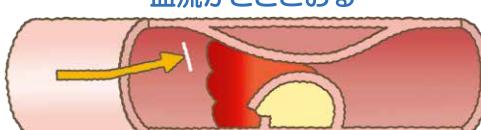
血管壁の傷んだところにコレステロールなどがたまり、¹ プラーク¹を形成します。また傷んだ部分を修復するために血小板²が付着して、血管壁が厚くなります。



プラーク¹が破れて、そこに血小板²が集まり、血栓が形成されます。



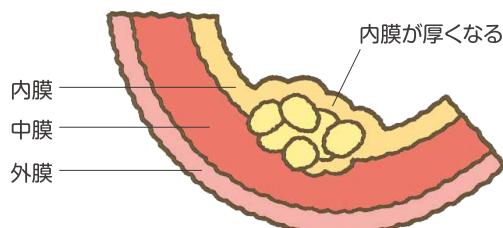
血栓により血管が詰まり、血流がとどこあります。



動脈硬化のタイプ

アテローム動脈硬化(粥状動脈硬化)

動脈の内膜にコレステロールなどが沈着して、どろどろの粥状物質(アテローム)のプラーク^{*1}となり、次第に内膜が厚くなることで血管が狭くなる。



起きりやすい部位 比較的太い動脈(大動脈、冠動脈、脳底動脈、腸間膜動脈)

細動脈硬化

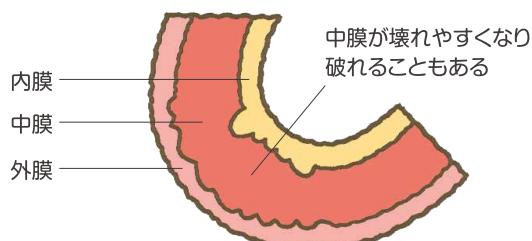
加齢や高血圧症が長く続いていると引き起こされることが多い。



起きりやすい部位 脳や腎臓内の細い動脈

中膜硬化(メンケルベルグ型動脈硬化)

動脈の中膜に血中カルシウムがたまって硬くなる。



起きりやすい部位 頸部、手足の動脈

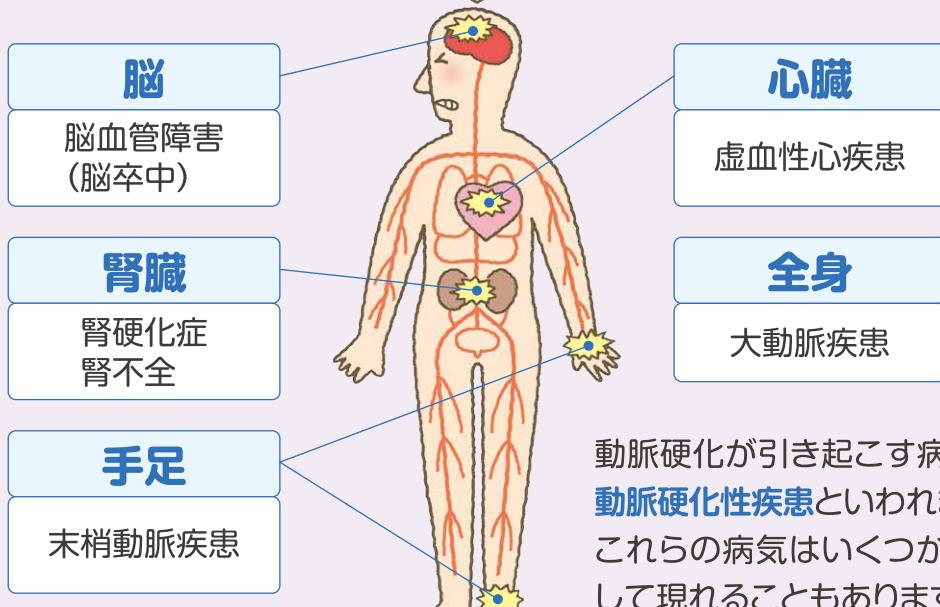
*1 プラーク：動脈の血管壁に沈着したコレステロールの固まり。粥腫(じゅくしゅ)ともいう。 *2 血小板：血液の止血や凝固作用を持つ成分

動脈硬化は、なぜ恐い？

動脈硬化の危険因子



進行

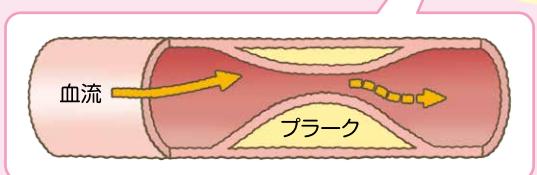
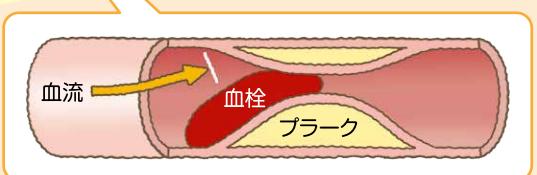


日本人の死因の上位に入る心疾患や脳血管障害などの多くは「動脈硬化」が原因となっています。このような動脈硬化性疾患が増えているのは、動脈硬化の自覚症状がほとんどないため、適切な治療を受けずに放置している人が多いからです。そのため、脳梗塞などの発作を起こして初めて動脈硬化が進行していたことに気付くということも少なくありません。普段から健康的な生活習慣を心がけるとともに、定期的に検査を受けるなどして早期発見に努めることが大切です。

動脈硬化が進行すると…

虚血性心疾患

冠動脈の血流が悪くなり、心筋へ必要な酸素の供給ができなくなつて、発作を起こす病気です。狭心症と心筋梗塞が代表的な病気で、主な原因は血管の内壁にコレステロールが蓄積するアテローム動脈硬化です。

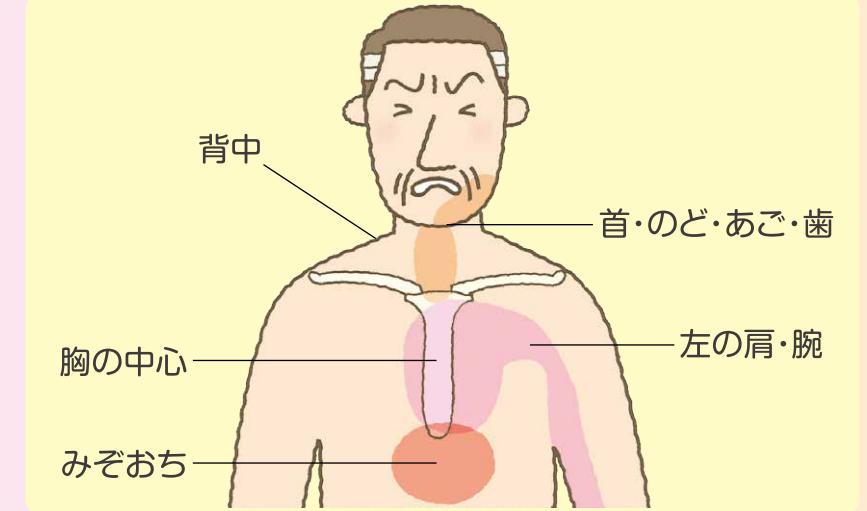
狭心症	心筋梗塞
<p>血管が狭くなつて血流が悪くなるために、一時的に心筋へ必要な酸素の供給ができなくなります。</p> <p>狭窄 → 虚血</p> 	<p>血栓により血管が詰まり、血液が流れなくなるため、心筋に酸素が供給できなくなり、その部分の細胞が死んでしまいます(壊死)。</p> <p>閉塞 → 壊死</p> 
<p>労作性狭心症 運動時などにより酸素消費量が増えたときに起ります。</p> 	<p>心筋梗塞発症後、6時間で壊死が完成するといわれておらず、壊死した部分は二度と再生することはありません。壊死により機能を失った心臓は、心不全、心原性ショック、不整脈などの病気を合併することもあり、命を落とす危険性が非常に高くなります。</p> 
<p>安静狭心症 寝ているときや安静時などに突然冠動脈がけいれんを起こして縮んでしまうために起ります。</p> 	



狭心症の発作を何度も起こしている人は心筋梗塞に移行する可能性が高いので注意が必要です。心筋梗塞は命を落とすことにもなりかねない恐い病気のため、狭心症の段階で早期発見し、治療を始めることが大切です。

動脈硬化が進行すると…

狭心症と心筋梗塞の違い

	狭心症	心筋梗塞
痛みを感じる部位		
症状	<ul style="list-style-type: none">•動悸、息切れ•胸を圧迫されるような痛み•激痛ではない	<ul style="list-style-type: none">•動悸、息切れ •吐き気•胸に激しい痛み •冷や汗•呼吸困難 •顔面蒼白•激しい脈の乱れ
持続時間	<ul style="list-style-type: none">•数分以内に治まる•安静で症状が治まる	<ul style="list-style-type: none">•長時間痛みが続く•安静にしても症状は治まらない
硝酸薬*の効果	多くの場合効果を示す	効果がない

発作が起こつたら…

● 狹心症の場合

まずは安静が基本となります。しばらくすると発作は治まりますが、狭心症は心筋梗塞に移行する可能性が高いので早い段階で治療を始めることが大切です。

また、発作を抑えたり、予防するお薬としてよく硝酸薬*が用いられます。

● 心筋梗塞の場合

心筋梗塞は命にかかわる病気です。急に倒れたり、激しい胸の痛みが長時間続くなどの症状がみられたときは我慢せずに急いで救急車を呼びましょう。なお、みぞおちの痛み(腹痛)が自覚症状ということもあります。また、無症候性(無痛性)心筋梗塞といって狭心症の症状がなく、突然心筋梗塞で倒れる場合もあるので、定期的に検査を受けておくことが大切です。

治療

狭くなったり、詰まった冠動脈に十分な血液が流れるようにすることが第一の治療目的となります。

薬物療法

- 血管を広げるお薬
 - 心臓の拍動数や心筋の収縮を抑えるお薬
 - 血栓ができるのを防ぐお薬
- など

血管内治療

- カテーテル治療(経皮的冠動脈形成術:PCI)

外科的治療

- 冠動脈バイパス手術

*硝酸薬:血管を広げる作用のある薬

生活習慣を改善し、動脈硬化を防ぎましょう

動脈硬化性疾患を起こさないためには、動脈硬化を促進する喫煙や運動不足、食生活の乱れなどの危険因子を除去することが最も重要です。生活習慣を見直し、動脈硬化の予防に努めましょう。

ポイント 1 適度な運動を習慣にしましょう

肥満を解消・防止するためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

積極的に運動を行うことで、善玉コレステロール（動脈硬化を防止）が増えることが分かっています。また運動による適度な疲労は、ストレス発散や良質な睡眠を促します。

注意! 何らかの治療を受けている人は主治医と相談してから始めましょう。



ポイント 2 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう

バランスのとれた食事を心掛け、1日3食規則正しく食べましょう。またよく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。

アルコールの過剰摂取は動脈硬化を進行させるため、飲み過ぎには注意しましょう。



ポイント 3 禁煙しましょう

喫煙は動脈硬化の進行だけでなく、多くのがんの危険因子ともなります。例えば、たばこが吸いたくなる場所を避けたり、吸いたくなったら、別の行動でリフレッシュするなど、自分に合った禁煙方法を実行してみましょう。



ポイント 4 お薬でのコントロールは主治医に従い適切に

すでに脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病になっている場合には薬によるコントロールが必要です。自覚症状がないからといって勝手に薬の使用を中止するなどせず、主治医と相談し適切に治療しましょう。また、動脈硬化は早期発見が大切です。年に一度は必ず検査を受けるようにしましょう。



MEMO

MEMO



ニプロ一般向け情報サイト

お薬と病気のなるほどライブラリ
「動脈硬化について」はこれら ➡➡



医療機関・薬局名