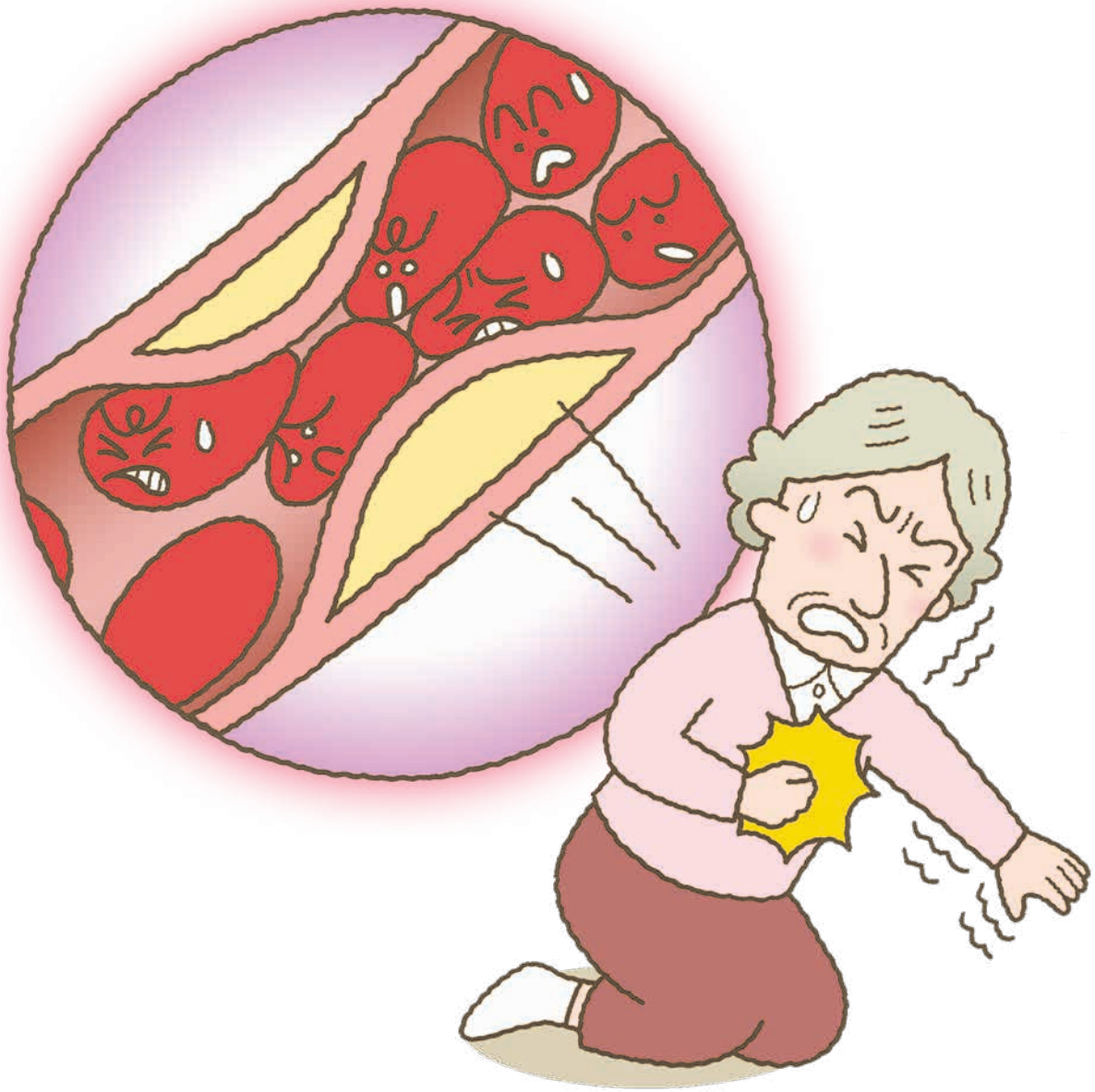
動脈硬化 虚血性心疾患編

～そのまま放っておいて大丈夫？～

【共同監修】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、堀 正隆 先生



NIPRO

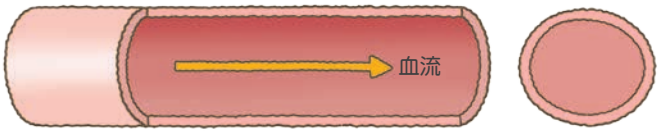
動脈硬化とは?

動脈硬化とは?

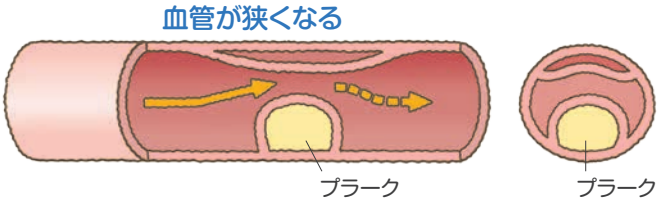
本来しなやかである動脈が、加齢や生活習慣の乱れなどにより弾力性を失い、厚く硬くなった状態をいいます。硬く傷つきやすくなった動脈にコレステロールなどがたまり、血管が狭くなったり、詰まりやすくなることでさまざまな障害をもたらします。

動脈硬化の進行

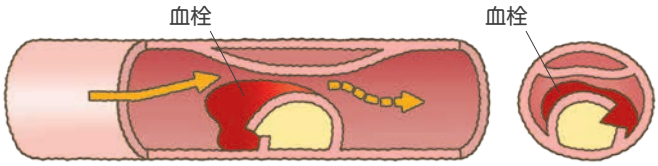
動脈は、血液を運んだり心臓に押し戻すなどポンプのような役割を持っています。



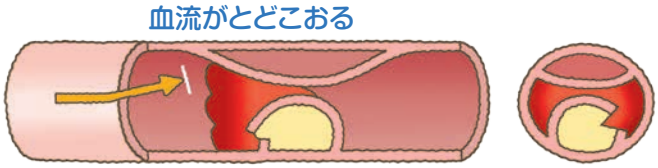
血管壁の傷んだところにコレステロールなどがたまり、プラーク*1を形成します。また傷んだ部分を修復するために血小板*2が付着して、血管壁が厚くなります。



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。



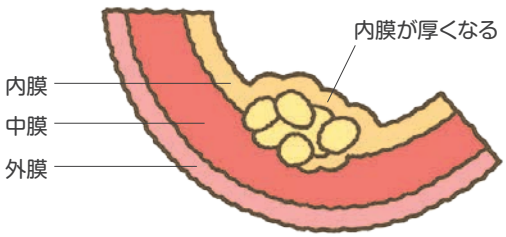
血栓により血管が詰まり、
血流がとどこおります。



動脈硬化のタイプ

アテローム動脈硬化（粥状動脈硬化）

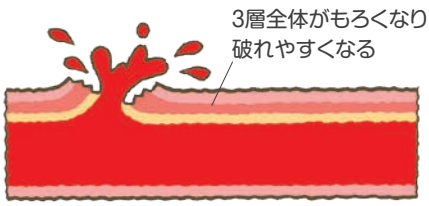
動脈の内膜にコレステロールなどが沈着して、どろどろの粥状物質（プラーク*1）となり、次第に内膜が厚くなることで血管が狭くなる。



起こりやすい部位　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

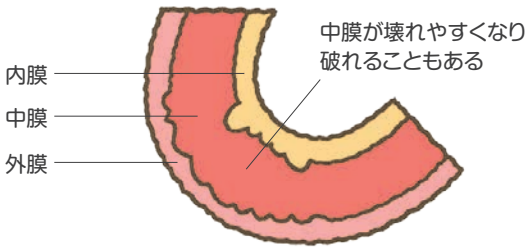
加齢や高血圧症が長く続いて引き起こされることが多い。



起こりやすい部位　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。



起こりやすい部位　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

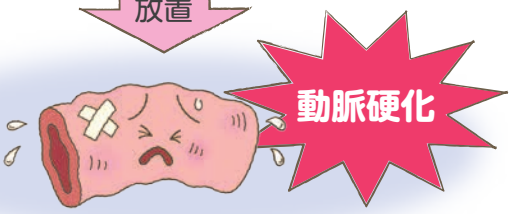
喫煙・過度の飲酒
ストレス
運動不足
乱れた食生活

肥満
内臓脂肪の蓄積

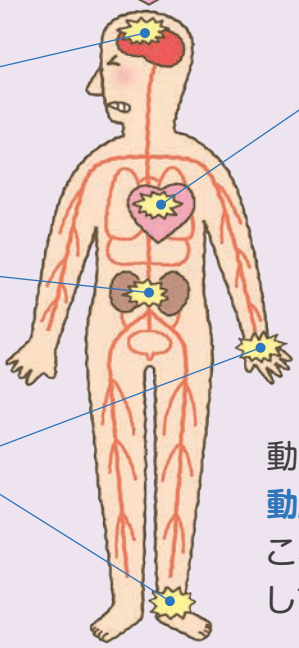
メタボリックシンドローム
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧

- 加齢・性差
- 遺伝的要因
- 病歴

放置



進行



脳
脳血管障害
（脳卒中）

腎臓
腎硬化症
腎不全

手足
末梢動脈疾患

心臓
虚血性心疾患

全身
大動脈疾患

動脈硬化が引き起こす病気は**動脈硬化性疾患**といわれます。これらの病気はいくつか合併して現れることもあります。



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…

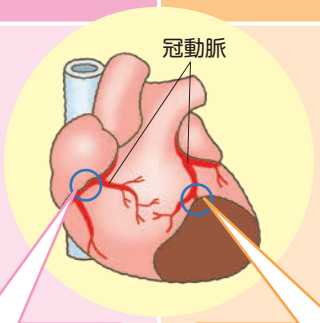
虚血性心疾患

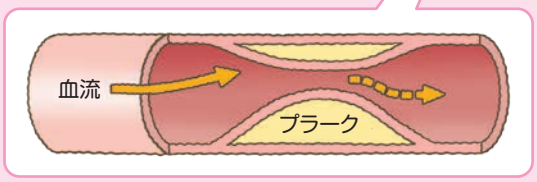
冠動脈の血流が悪くなり、心筋へ必要な酸素の供給ができなくなって、発作を起こす病気です。狭心症と心筋梗塞が代表的な病気で、主な原因は血管の内壁にコレステロールが蓄積するアテローム動脈硬化です。

狭心症

血管が狭くなっ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。

狭窄 ➡ 虚血





労作性狭心症

運動(労作)時などにより酸素消費量が増えたときに起こります。



冠攣縮性狭心症

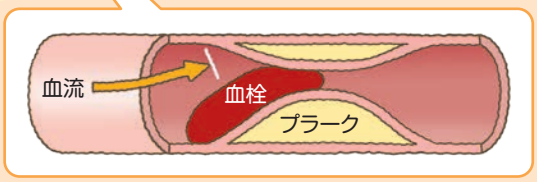
寝ているときや安静時などに突然冠動脈がけいれんを起こして縮んでしまうために起こります。



心筋梗塞

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、心筋細胞が死んでしまいます(壊死)。

閉塞 ➡ 壊死



心筋梗塞発症後、6時間で壊死が完成するといわれており、壊死した心筋細胞は再生することはありません。壊死により機能が低下した心臓は、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。

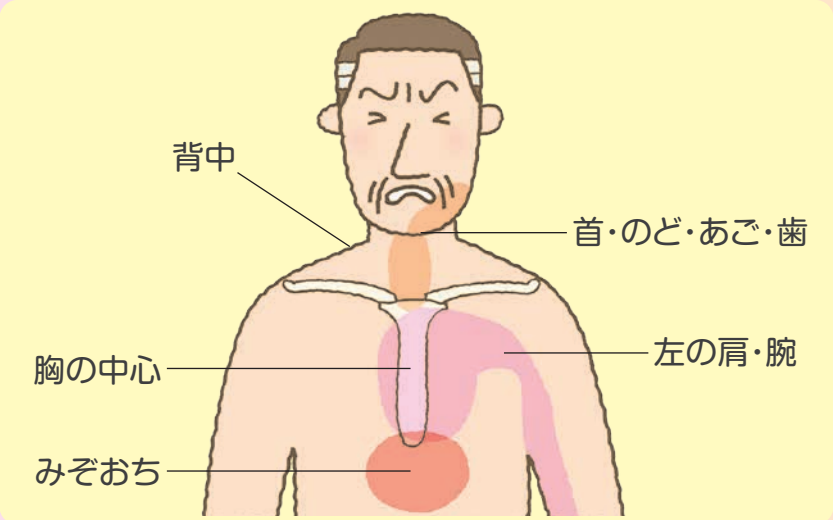




狭心症の発作を何度も起こしている人は心筋梗塞に移行する可能性が高いので注意が必要です。心筋梗塞は命を落とすことにもなりかねない恐い病気のため、狭心症の段階で早期発見し、治療を始めることが大切です。

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	•動悸、息切れ •胸を圧迫されるような痛み •激痛ではない	•動悸、息切れ •胸に激しい痛み •呼吸困難 •激しい脈の乱れ •吐き気 •冷や汗 •顔面蒼白
持続時間	•数分以内に治まる •安静で症状が治まる	•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[*3]の効果	多くの場合効果を示す	効果がない

発作が起こったら…

●狭心症の場合

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*3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。強い胸の痛みを感じる、胸の痛みが繰り返し起こる、あるいは安静にしても痛みが長時間持続する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

*3 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」はこちら

医療機関・薬局名

2GE--564G-
2026年11月作成
［審2610215383］