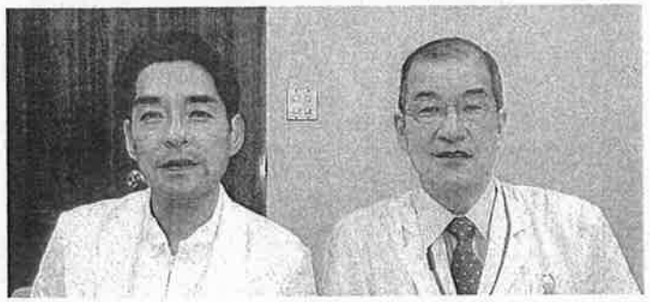
狭心症と心筋梗塞



「狭心症」「心筋梗塞」という病名をよく耳にするが、具体的に、心臓がどのような状態になって、どんな症状になるのだろう。国立病院機構愛媛医療センター(東温市横河原)の岩田猛院長=写真右=と舩田淳一医長(循環器内科)=同左=に聞いた。【聞き手は毎日新聞松山支局長・三角真理】

禁煙不可欠

生活習慣の改善 必要

胸の痛みなどあれば受診を

——心臓病とは、どういうものですか。

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。心臓を形作っているのは、血液を送り出すために収縮する筋肉(「心筋」と呼ばれる)▽血液の逆流を防ぐための「弁膜」▽心臓の筋肉を養うための血管(「冠動脈」と呼ばれる)▽筋肉を動かす命令をつける「刺激伝導系」——です。

心臓病はこれらの働きが悪くなって起こります。例えば、筋肉に障害が起きる心筋症▽弁に不具合が起きる心臓弁膜症▽刺激伝導系の異常では不整脈、などです。

そして、冠動脈の動脈硬化が原因で起こる虚血性心疾患です。虚血性心疾患は、心臓の血管が狭くなって起こる「狭心症」と、完全に詰まる「心筋梗塞」があります。

——虚血性心疾患についてもう少し説明してください。

心臓の筋肉(心筋)は冠動脈といわれる血管によって栄養が送られていますが、冠動脈の血液の流れが不十分だったり、遮断されると、心筋が血液不足になります。この状態が虚血性心疾患です。

——狭心症はどのような症状ですか。

心臓の血管が動脈硬化のために狭くなり、血液が流れにくい状態ですが、安静時にはそもそも心臓に必要な血液量が少ないため自覚症状はありませんが、運動している時などは多くの血液が必要なため、血液不足が起こり、胸に痛みが出ます。したがって通常は狭心症の発作は、運動時に起こります。

——では心筋梗塞は。

冠動脈が完全に詰まってしまい、その下流の心筋が死んでしまう状態です。狭心症と心筋梗塞の大きな違いは、心筋が回復するかどうかです。狭心症では心筋が死なずに回復しますが、心筋梗塞は心筋が死んでしまい回復しません。

冠動脈が完全に詰まるのは、昔は動脈硬化が進行して血管の内側が狭くなって最終的に詰まってしまうと考えられていました。しかし、軽度の動脈硬化であってもその血管の内側が破れて、たまっていたコレステロールなどが血管内に顔を出してしまうと、血液が固まって血栓となって突然詰まることが原因と分かってきました。したがって心筋梗塞は狭心症が進行してなるとは限らず、突然起こる場合も多いのです。

——狭心症と心筋梗塞の自覚症状を具体的に教えてください。

多くは胸の痛みです。狭心症の胸の痛みは、ある程度の広さを持った範囲に感じます。手のひらサイズ以上の範囲に痛みがあります。指で痛い部位を指し示すことができるようなピンポイントの痛みではなく、患者さんによっては「締め付けられるような痛み」と表現される方もいます。症状が起こっても安静にすれば5分程度で消えるのが特徴です。数秒程度や何時間も続くような痛みではありません。

動脈硬化の危険因子は高血圧、高コレステロール血症、タバコが三大危険因子といわれています。最近では糖尿病も加えて四大危険因子ともいわれます。肥満、運動不足、ストレス、加齢なども危険因子です。

——検査でも発見できますか。

心筋梗塞の症状も狭心症と同じような胸の痛みですが、心臓の血管が完全に詰まってしまい心筋が壊死するため、痛みは30分以上も続きます。

——虚血性心疾患の原因はなんですか。

冠動脈にコレステロールなどがたまり動脈硬化となり、冠動脈が狭くなったり、完全に詰まってしまうことが主な原因です。冠動脈に含まれる筋肉成分がギューと縮んで血管が狭くなって起こる場合もあります。

動脈硬化の危険因子は続くような痛みではありません。

動脈硬化で細くなった冠動脈を広げるだけでなく、全身の血管を広げることで心臓の負担を減らします。

内服治療を行っても胸の痛みや不快感がある患者さんや、冠動脈硬化症が進行している患者さんには、冠動脈を直接治療します。つまり、冠動脈バイパス手術です。これは、胸や手足の血管を冠動脈に移植し、動脈硬化で減少した心臓への血液の供給量を増やします。また最近では、細くなった冠動脈をステントと呼ばれる金属製の筒で直接拡張する冠動脈形成手術を行うケースが増えています。

——心臓病になったことがある人は、生活でどんなことに気をつけるべきですか。

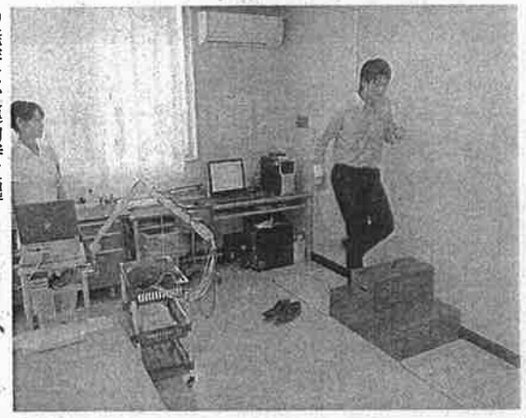
生活習慣の改善です。特に虚血性心疾患ではたばこは必ずやめるべきです。また、血液をサラサラにする薬や、コレステロールや血圧の薬などが処方されますので、飲むのを忘れないようにしてください。症状がなくなったからと勝手に中断することも危険です。

心臓リハビリテーションで行う、適度の運動も大切です。ただし、心臓の働きが弱っている場合は、医師の指示に従ってください。

——心臓病にならないためのアドバイスをください。

まず、避けるべきことは、肥満、運動不足、喫煙です。食べ過ぎに注意し、コレステロール管理のために、▽肉よりも青魚を食べる▽野菜を多めにとる▽糖質やアルコールは控えめにする——ことが必要です。高血圧予防になる食塩も控えめにすることが大切です。特に、加工食品や漬物、丼物は食塩が多いので要注意です。アルコールの過剰摂取もよくないです。また高血圧や脂質異常症の治療を受けている人は継続が大切です。

胸の痛みなどの異常を感じたら、医療機関に行って診てもらいましょう。



上心臓の異常を見つけやすくするため、階段の上り下りをして運動負荷をかけた後、心電図検査を行う 下心臓の動きを調べる心臓超音波検査

カテーテルという細い管を入れて、細くなった冠動脈を広げるカテーテル治療

虚血性心疾患になっても約3割程度の方ではっきりした自覚症状がないと言われています。特に高齢者や糖尿病の方は典型的な胸の痛みが出づらいとされています。

病気発見のために一般的に行われるのは心電図検査ですが、初期の虚血性心疾患の場合は、安静時の心電図だけでは異常が見つけられない場合がありますので、階段昇降など運動負荷を行って心電図検査をします。心臓超音波検査やCT検査などもあります。

——治療はどのようなものですか。

薬による内服治療が基本です。中でも、血液を固める作用をもつ血小板の機能を低下させる薬が中心です。メディアなどでは〝血液をサラサラにする薬〟と呼ばれていますが、中等症以上の虚血性心疾患の患者さんのほとんどの方が内服しています。胸の痛みには、ニトログリセリンという薬が有効です。動脈

上リハビリのために行う自転車こぎ 下ゴムをつけた足を動かして、足の筋力を鍛えるリハビリ

適度な運動と食事で予防

シリーズ
地域医療を考える