

# 特集・狭心症

日本人の死亡原因は、がんに次いで心疾患が多い。心臓を動かす筋肉(心筋)に血液を送る冠動脈が徐々に狭くなり、血流が悪くなって発症する「狭心症」。重症化すると、命に関わる心筋梗塞を引

き起こす可能性があるため、早期発見、早期治療が求められる。今号では、狭心症の原因や予防策をはじめ、改善が期待できる栄養やそれを含む食材、効果的な運動方法を紹介します。

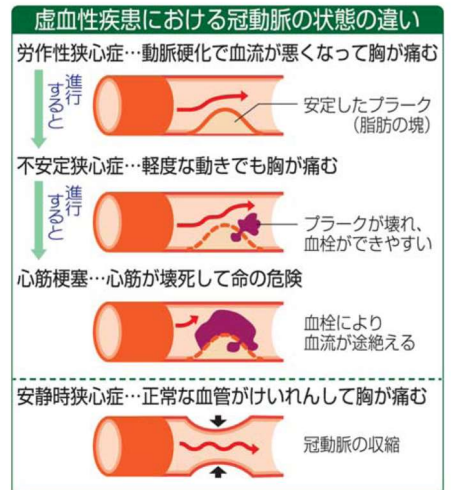


**教えて  
ドクター**  
北関東循環器病院(渋川市)  
循環器科部長  
船田 竜一さん

冠動脈の血流が悪くなると、心筋に必要な酸素や栄養が足りなくなります。そうした状態を狭心症といい、冠動脈が閉塞して心筋が壊死する心筋梗塞とともに、虚血性

多く発症するのは、労作性狭心症です。動脈硬化によって冠動脈の血流が悪くなっているところに、階段を上ったり重い物を持ったたりして体を動かすことで、十分な血液が心臓に供給されずに心臓が酸欠状態(虚血)に陥ります。雑巾で絞られるような、重く締め付けられる胸の痛みが典型的な症状です。数分から10分程度続くこともあり、安静にすると症状は楽になります。

安静時狭心症は、冠攣縮性狭心症ともい



## 閉経後は注意

2種類の狭心症は発症する原因が違うた

# 生活見直し胸痛回避へ

心疾患と呼ばれています。

## 動脈硬化や喫煙

狭心症は、大きく「労作性狭心症」と「安静時狭心症」の2種類に分類されます。

狭心症の予防や原因		
	労作性狭心症	安静時狭心症
予防	規則正しい生活、暴飲暴食を避けて塩分控えた食事、適度な運動	
原因	動脈硬化(加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満)	喫煙、副流煙、睡眠不足、ストレス
治療	内服治療(抗血小板薬)、カテーテル、冠動脈バイパス手術	内服治療(ニトログリセリン)
注意	閉経後の生活習慣 ・歯や顎、胃や左肩の関連痛が起きることも ・血圧や血糖コントロールが悪い人は精密な検査の検討	・発作時の内服薬を常備

症、喫煙や肥満が関わっています。食生活の変化で塩分の摂取量が減り、高血圧の人が減ったことで虚血性心疾患の罹患数は減少に転じているものの、厚生労働省によると、72万人(2017年)が罹患しています。

男性に多いのが特徴ですが、女性は閉経後に増加します。動脈硬化を予防する働きのある女性ホルモンが急激に減少するため、特に生活習慣には注意をしてください。

高齢化に伴い、血液循環がうまくできない心不全といった心疾患の罹患数は、右上がりに増加傾向で、心不全悪化で入院する患者さんが多くなってきました。

## 心筋梗塞の危険も

胸の痛みの頻度が多くなったり、軽度な動きでも症状が現れたりする場合は、労作

性狭心症から、心筋梗塞の危険性が高い「不安定狭心症」に移行している可能性があります。命に関わってきますので、すぐに循環器科のある医療機関を受診してください。

狭心症でも症状が乏しいケースもあり、特に基礎疾患に糖尿病があるケースでは4割が無症状ともいわれています。健康診断で行う心電図で異常が見つかる人は一握りです。また、歯や顎、胃や左肩など、心臓から離れた場所が痛む「関連痛」が起こることもあります。高血圧や糖尿病などのリスクがあって血圧や血糖のコントロールが悪い人は、より精密な心臓エコーやCT、MRIなどの画像診断の検査を受けることを検討してください。

性狭心症から、心筋梗塞の危険性が高い「不安定狭心症」に移行している可能性があります。命に関わってきますので、すぐに循環器科のある医療機関を受診してください。

狭心症でも症状が乏しいケースもあり、特に基礎疾患に糖尿病があるケースでは4割が無症状ともいわれています。健康診断で行う心電図で異常が見つかる人は一握りです。また、歯や顎、胃や左肩など、心臓から離れた場所が痛む「関連痛」が起こることもあります。高血圧や糖尿病などのリスクがあって血圧や血糖のコントロールが悪い人は、より精密な心臓エコーやCT、MRIなどの画像診断の検査を受けることを検討してください。

コロナ下で体を動かす機会が減ったことで血糖値が上がり、糖尿病が悪化する人が

め、治療法は大きく異なります。安静時狭心症は、けいれんを鎮める内服治療が中心となります。発作時に血管を拡張する、舌の下で溶かすニトログリセリンが有効です。

一方、動脈硬化が原因の労作性狭心症は、病態によって治療法を選択します。軽度の場合は、血液をさらさらにする抗血小板薬の内服治療を進めます。動脈硬化が進行していると、カテーテル(細い管)を冠動脈に直接入れて血管を広げます。傷が残らないため、患者さんの負担が少なく済みます。また、新たな血管の流れを確保する冠動脈バイパス手術を行うこともあります。

原因となる動脈硬化を引き起こす要因は、加齢のほか、高血圧や糖尿病、脂質異常

増えています。暴飲暴食を避けて塩分を控え、自分に合った適度な運動をするなど日頃の生活習慣を見直すことが狭心症の一番の予防法です。

## 健康 流儀

野菜は多めに塩分を控えてバランスの良い食事を心掛けています。以前は30分何千歩と決めて外で早歩きをしていましたが、コロナ下のため、室内でゲームソフトを活用して毎日30分程度、ボクシングの要素を取り入れたエクササイズをして汗を流しています。また、好きな動画を見ることが息抜きにつながっています。(船田)