

31. どうして発病するのですか、心臓病の原因は何でしょうか？

虚血性心疾患、あるいは冠動脈疾患と呼ばれている心臓病は、心臓の筋肉などを養っている動脈の壁に動脈硬化が発生して起こってきます。この動脈硬化は血管の内側をおおっている膜に傷が出来て、そこから血液中のコレステロールが血管の壁の中に進入し、溜まってきて起こる病気です。血管の壁の中にコレステロールやコラーゲン繊維などが溜まってくるために、血管壁が肥厚し、血管の内腔が狭窄してきます。血管の壁の内側をおおっている膜が弱くなっているため、傷がつき易く、傷が出来ると血小板の固まりが出来ます。これが大きくなると血栓となります。この血栓が血液の流れを滞らせることとなります。一時的で軽度であれば狭心症ですが、血液の流れをストップさせるほどでしたら心筋梗塞が発病します。

動脈硬化を引き起こしやすい要因を、動脈硬化の危険因子と呼んでいます。その主なものは、①糖尿病およびその境界域、②脂質異常症、③高血圧および正常高値血圧、④喫煙、などがあげられます。

両親や血縁者に心臓病に人がいる場合には、心臓病が発病する可能性が大きくなります。そのほかストレスも動脈硬化の原因になります。イライラしやすく、また物事を悲観的に考え、落ち込みやすい性格の人も動脈硬化が進みやすい状態です。一方、仕事熱心で、多くの仕事をこなそうと頑張る A 型気質の人も危険性が高いとされます。

メタボリックシンドロームも動脈硬化を引き起こしやすい状態です。動脈硬化によって発病する心筋梗塞や脳卒中を予防するために、メタボリックシンドローム対策がとられています。

心臓病を引き起こしやすい生活習慣や体質素因について、まとめてみますので自分でチェックしてみてください。

- 1) 煙草を吸う。
- 2) 煙草を吸う人が身近にいて、副流煙をいつも吸っている。
- 3) 階段を使わないで、いつもエスカレーターかエレベーターを使っている。
- 4) 歩くことが少なく、移動は専ら自動車を使う。
- 5) 仕事はほとんど座って、コンピューターを操作している。
- 6) 運動習慣は特に無い。
- 7) 立って動きたくないので、すぐ座る。
- 8) 朝食は抜くことが多い。
- 9) 夜食を摂ることが多い。
- 10) 腹いっぱい食べないと満足出来ない。
- 11) 塩分が強めで、濃い味付けのものが好きである。
- 12) 野菜はあまり食べない。
- 13) 魚が嫌いで、ほとんど食べない。
- 14) すぐのどが乾くので、甘い清涼飲料水を良く飲んでいる。

- 15) なにか口に入れないと寂しいので、いつも手元にお菓子などを置いて食べている。
 - 16) アルコールをほとんど毎日かなり飲んでいる。
 - 17) イライラして気分がすぐれない日が続く。
 - 18) 夜よく眠れないで、疲れが残り、昼間に眠くなるが休養時間が取れない。
 - 19) 20 歳頃と比べると、体重が 10%以上増加した。
 - 20) 両親や兄弟、親戚など血縁関係のある人で、若くして心臓病で亡くなった人がいる。
- チェック項目が多いほど、心臓病が発病する危険性が大きくなっています。