

新年明けましておめでとうございます。
本年も健康にまつわる様々な情報を分かりやすく提供
して参ります。健康増進に是非お役にしてください。

さて、今年最初のテ
ーマは「狭心症と心筋
梗塞」と「新しい学校
健診」です。どうぞ
一読ください。



発行 一般社団法人 相模原市医師会



相模原市をちょっとはずれ。上野原市のゆずりはら
(桐原) から見た雪化粧した富士山の頸から下は、
多くの山々を従え鎮座している。
西川 英樹

相模原市長 加山 俊夫



新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、青山学院大学陸上競技部が東京箱根間往復大学駅伝競走3連覇を達成するという快挙に始まり、2020年東京オリンピック競技大会の事前キャンプについて、ブラジルオリンピック委員会と覚書を締結するなど、本市が大いに活気付く出来事が続きました。

市政におきましては、在日米陸軍相模総合補給廠の一部返還地において南北道路が開通し、相模原駅周辺の新市街地と広域交流拠点の形成に向け、第一歩を踏み出すことができました。また、防災力の向上、教育環境の整備、産業の集積、就労支援等の施策に積極的に取り組んでまいりました。

保健・医療・福祉の分野では、新たにこども・若者未来局を設置し、各区の子育て支援センターを拠点とした切れ目のない子育て支援施策の充実を図ったほか、共に支え合う地域社会の実現に向けた人権等の施策を推進いたしました。さらに、本市の「保健医療計画」や「高齢者保健福祉計画」等、主要な計画の見直しを進めるにあたっては、医師会の皆様にも多くのご協力をいただいたところでございます。

今後、本格的な人口減少社会を迎える中におきましても、市民の皆様に安定的で質の高い行政サービスを提供できるよう、引き続き医療関係団体の皆様と連携を深め、急病診療事業や各種健診事業、学校保健事業など、地域医療の充実に努めてまいります。

新しい年が、市民の皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

一般社団法人相模原市医師会 会長 竹村 克二



明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

相模原市医師会では市民の皆さまの健康を守るべく、相模原市との連携を図りながら、急病診療事業をはじめとする各種がん検診、特定健診、予防接種、乳幼児健診、学校保健、在宅ケア対策、訪問看護ステーションの運営などさまざまな形で地域の保健・医療・福祉の推進に努めているところでございます。

さて、「健康さがみはら」では、市民の皆さまが健康で安心した生活を送れるよう医療面から健康に役立つ情報をお届けすると共に、スポーツを通じた健康づくりの重要性やスポーツによる外傷等の応急処置の方法などを掲載し、明るく健康的にスポーツに親しんでいただける様ご案内して参りました。来たる2020年には世界中が注目するスポーツの祭典である「オリンピック、パラリンピック東京大会」が開催されます。また、今年は「FIFAワールドカップロシア大会」、来年には「ラグビーワールドカップ日本大会」が開催されます。本市では、東京オリンピックに向けてブラジル代表選手が相模原ギオンスタジアム等で事前キャンプを行う予定となっており、これを機にスポーツを通じた健康増進への関心が幅広い世代において高まるものと期待しております。一方、2025年の日本は国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上というかつて経験をしたことのない「超高齢社会」を迎え、医療への依存がより高まると予想されます。こうしたことから、今後、私ども医師会が地域社会において果たすべき役割もますます重要であると認識しておりますので、更に市民の皆さまが安心して暮らせるように努めて参る所存であります。

本年も「健康さがみはら」では皆様に有益な情報を提供していけるよう心掛けていきますので、引き続きご愛読のほどお願い申し上げます。



狭心症と心筋梗塞

きょう しん しょう しん きん こう そく

—あなたに忍び寄る動脈硬化—

はじめに

心臓は胸の真ん中から左側にある握り拳ほどの大きさで、心筋という特殊な筋肉からできた袋状の臓器です。心臓の役割は全身に血液を循環させるポンプで、心臓に問題が起こると亡くなってしまったり、普通の生活ができなくなる非常に大切な臓器です。現在、日本人の死因の第2位は心臓病ですが、一口に心臓病といっても色々な病気があり、今回のテーマの「狭心症と心筋梗塞」は、心臓自身を養っている血管（冠動脈）の病気です。心臓は生きている限り休むことを許されません。このため心筋はとても効率よく酸素や養分を得て働いています。冠動脈は左右2本あり、心表面全体を取り巻くように走り、心筋の中へ細かい枝を伸ばして酸素を送っています。この冠動脈に問題が起こると心筋は十分な酸素を得られず、心臓の動きが悪くなります。この問題の原因はたくさんありますが、ほとんどの場合は動脈硬化です。冠動脈も動脈ですから動脈硬化を起こします。典型的な狭心症—労作性狭心症—は、動脈硬化で血液の通り道が非常に狭くなり、急いで歩く、坂道・階段を上るなどの「労作」の際、心筋が酸素不足になり胸が苦しくなる病気です。

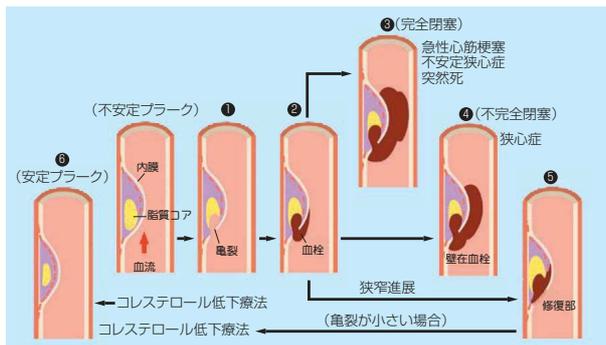
動脈硬化は症状がない

古くから亡くなった方の血管を調べると、動脈の壁が厚く硬くなったり、もろくなったり、一部では血管が詰まったり、こぶの様に膨らんだりしていることは知られていました。このような動脈硬化が何歳頃から始まり、どのように進行していくのかは、個人差もあり未だに良くは分かっていません。アメリカで交通事故死した10代の子供に、初期の動脈硬化が見られたことが知られており、高齢になってから急に始まるのではなく、比較的若年からおそらく数十年かかって進行していくものと考えられています（図1）。さらに30年ほど前から、心筋梗塞がどのように起こるかの研究から、まだ血管の中は狭くなっていないのに、血管の壁に液状部分を多く含む柔らかい動脈硬化の場所が急に裂け目を生じ、血栓（血の塊）が出来て血管が詰まったり、狭くなったことが分かってきました（図2）。しかも、こういったことは1回だけではなく何回も繰り返し起こることも分かってきて、同じ血管の中に硬い所や柔らかい所、すでに前に破れた跡などが混在していることも分かってきました。しかし、その間我々にはとくに症状はなく、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、大動脈瘤、足の血管の詰まりなどを起こして初めて自覚されるのです。



動脈硬化の始まりは「LDLコレステロール（悪玉コレステロール）」が血管の壁の内側に染み込むことから始まります。そこに色々な細胞や物

図2 プラーク破裂と冠動脈イベント



参考：Fuster V et al : N Engl J Med 326 : 242, 1992
Libby P et al : Am J Med 104(2A) : 14S, 1998

質が反応して、徐々に動脈硬化が進行していきます。これまで世界中でたくさん研究が行われてきており、どのような状態（因子）が動脈硬化に関係するかが知られてきています。それらを列挙すると、年齢（老化）、性（女性は閉経までは有利）、喫煙、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、家族歴などが主要な因子として挙げられています。他にも肥満、運動不足、ストレス e t c. とたくさん出てきますが、これで説明できないような場合も多くみられ、「我々はまだ半分しか知らない（J. W. ハースト）」という言葉には非常に重みがあります。

狭心症ってどんな病気？

狭心症は階段を上がる、急ぎ足で歩くなどの「労作」により起こる安定労作性狭心症や、夜寝ているときなどに起こる冠攣縮性狭心症などいくつかの形に分かれますが、ここでは代表的な安定労作性狭心症について述べることにします。

- a) 症状：先述したように動脈硬化は長い時間をかけて無症状で進行し、やがて図1のように血液の通り道が狭くなってきます。こうなっても家の中で普通の生活などでは何ともありませんが、階段を上がる・急ぎ足で歩くなど、脈拍が速くなり、血圧も上がるようなことをすると「ひどく息切れする」、「胸が重く痛い」、「左肩や顎が痛い」などの症状が起こり、立ち止まってしばらく休むと良くなります。こういう症状は朝や食後に起きやすいのも特徴です。胸の痛みを訴える方は多いのですが、「左胸がチクチク痛い」とか、「胸の一点がズズズキ痛む」といった症状はむしろ狭心症でないことが多いです。
- b) 診断：労作性狭心症の診断は循環器内科医が注意深く話を聞けば、それだけで8割以上診断できます。とくに後述する不安定狭心症では、出来るだけ早期の対応が重要ですから、労作時に今までにないような息切れ、胸の痛みがあり、それが安静で改善するようなことがあれば直ちに循環器内科を受診して下さい。医療機関では運動負荷心電図や心エコー図検査、核医学検査、冠動脈CTなどの検査を行い、最終的には冠動脈造影（心臓カテーテル）検査まで行い、治療方針を決定します。
- c) 治療：心臓病に限らず、すべての病気の治療の目的は
 - ①その治療を受けることで患者さんがより長生き出来ること（予後の改善）
 - ②治療の結果症状が改善し、普段の生活が以前のように、あるいはそれ以上に楽に過ごせるようになること（QOLの改善）の二つです。
 現在狭心症の治療法は主に

- 1) 薬 2) 冠動脈内ステント留置術 3) 冠動脈バイパス術の三通りの方法があります。
- 1) 薬はすべての患者さんに必要で、個々の品名や内容について詳述する紙数はありませんが、大きく分けて症状を改善するための薬と、動脈硬化の進行を抑えて2回目の病気を起こさないようにする薬に分けられます。
 - β遮断薬、Ca拮抗薬、ニトロ製剤は狭心症の症状を起きにくくし、QOLを改善する薬です。
 - 抗血小板薬、スタチン（コレステロールを下げる薬）、抗糖尿病薬は動脈硬化の進行を抑えて、新たな病気を予防する目的の薬です。とくに抗血小板薬とスタチンは必須と言っても良い薬で、最近週刊誌などで悪く言われているのは困ったものです。
- 2) 冠動脈内ステント留置術
狭心症治療の現在の主流と言っても過言ではないでしょう。図3のような労作性狭心症の方は、ステント治療で狭い部分を広げることで、以前に

図3 ステント治療前後の冠動脈造影像

