

循環器外来 担当：水曜日午後（要予約）

信州大学医学部附属病院 循環器内科 酒井 貴弘

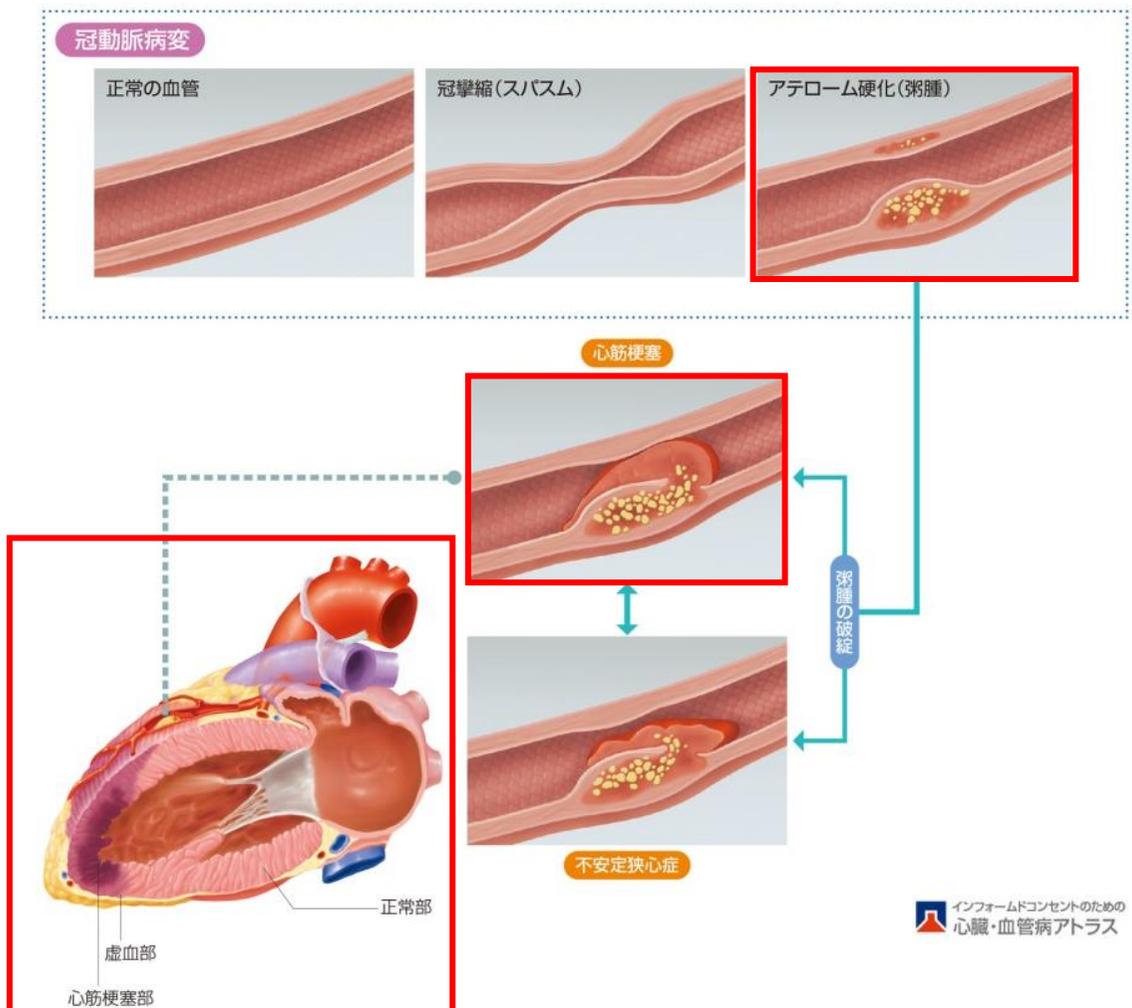


“急性心筋梗塞” 皆さんも一度は怖い病気として名前をお聞きになったことがあるかと思います。食生活の欧米化などが原因で、現在も日本において増え続けている疾患で、特にこれから寒くなる時期には、発症が多くなります。

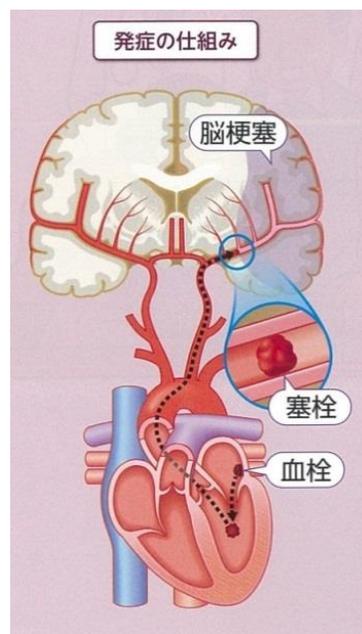
心筋梗塞の原因は動脈硬化です。動脈硬化は、高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙などが、代表的な危険因子として知られています。ここへ加齢の要素も加わって、冠動脈という心臓の栄養血管が硬くなっていきます。冠動脈の動脈硬化が進むと、血管の内側にプラークとよばれる粥状の脂質巣が発達し、徐々に増大していきます。プラークの内部は、脂質で満たされており、表面が被膜で覆われています。プラークが安定しているうちはまだよいのですが、不安定プラークへ移行すると、局所の炎症などをきっかけに破裂に至ります。すると、プラーク内部の脂質が血管内へ流出し、血流の中の血小板や抗炎症細胞にさらされ、強力な血栓形成物質として働きます。このような機序で冠動脈が閉塞することで、心筋梗塞を発症してしまうわけです。

では、心筋梗塞にならないためにはどうしたらよいのでしょうか。まず何よりも大切なことは日々の生活習慣です。先ほど述べた動脈硬化の危険因子を、なるべく回避することが基本となります。塩分・脂質・カロリーの過剰摂取を避け、バランスのよい食事を摂ることが重要です。また適度な運動も、動脈硬化予防に有効ですが、汗を

かきすぎて脱水状態になると、血栓が形成されやすくなるため気を付けましょう。夏場は特に水分補給が重要です。ただ、人間は年齢を重ねるだけでも、動脈硬化が進行する生き物ですので、節制だけで必ず予防できるとは、残念ながら言えません。動脈硬化の兆候がある場合は、バイアスピリンに代表される抗血小板剤や、プラークの増大・不安定化を抑えるスタチンを内服することで、心筋梗塞の発症リスクを低くすることができます。このように、心筋梗塞の原因として代表的なものは不安定プラークですが、頻度は低いながらも他の機序による心筋梗塞も存在します。



たとえば、心房細動が存在すると、脳梗塞の原因になるということは、割と知られているかと思いますが、心房細動により引き起こされるイベントは脳梗塞だけではありません。心房の内部に形成された血栓が、何かのはずみで心臓を飛び出すと、その行き先は脳だけではなく、手足や内臓などに流れることもあり、行先は予測できません。この飛び出した血栓が偶然に冠動脈に入り込んだ場合も、やはり急性心筋梗塞となります。これを予防するにはバイアスピリンではなく、ワーファリンや新規経口抗凝固薬(DOAC)が必要となります。



Pfizer®資料より引用

さらに稀なケースとしては、若年で全く動脈硬化の素因のない方でも、ストレスなどを契機として冠動脈がけいれん(=冠攣縮)することで、血栓を生じるケースもあります。冠攣縮が原因で、血栓を形成することは稀ですが、攣縮を予防するには、いわゆる「血液サラサラ」の薬ではなく、血管を拡張させる薬が有効です。

このように、ひとことで心筋梗塞や血栓といっても、その原因や予防法はさまざまですが、多くは不摂生をベースにした発症ですので、もう一度自身の生活を見直してみましょう。定期的に健診を受けることも、疾患の早期発見に有用です。危険因子の多い方は、かかりつけ医と一度相談してみるのもよいでしょう。

気になる症状などがありましたら、ご相談下さい。

専門外来：酒井医師の診察は、水曜午後、予約診察となります。