

# 心筋梗塞や 脳梗塞の元凶は サイレント・キラー「動脈硬化」

血管は加齢とともにしなやかさを失い、硬くなります。  
近ごろでは、脳や心臓の病気以外でも血管がつまる病気が増加しています。

♥ 何十年もかけて進行し  
たった数秒で血栓がつまる

血管の病気として、だれもが思い浮かべるのが動脈硬化症。血管が硬くなることで、血管壁にプラーク（コレステロールのゴミのようなもの）がたまって内腔が狭くなります。さらに血液の流れが悪くなり、たまったプラークが破れると血栓ができ、血管がつまります。

動脈硬化の原因は、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、過度の飲酒、カロリー過多の食事、運動不足、ストレス、そして家族歴。また、加齢も因子のひとつです。

血栓がつまるのはたったの数秒。でも、動脈硬化は何十年もかけて徐々に進行します。中年を過ぎて発症するのはこのためです。

血栓が脳でつまると、脳梗塞が起こります。その原因は①脳の血管がつまる②首にできた血栓が脳につまる③心臓にできた血栓が脳につまる、の3つです。

また、血栓が冠動脈でつまると、心筋梗塞や狭心症を発症します。

今までは、動脈硬化の治療は機械的に行わ



れていました。細い管状の器具を動脈に挿入して血管を広げるカテーテル手術や、狭くなった冠動脈の先に別の血管をつなげるバイパス手術など、その技術や器具も進歩しました。しかし、それらの治療によって、つまった局所を改善しても、動脈硬化が全身の病気であることに変わりはありません。

治療後、再狭窄（さいしやうさく）（同じ局所が狭くなる）または新規病変（ちがう局所が発症する）が起こることも多く、医師や研究者は動脈硬化を根本から改善する必要性を痛感していました。

そこで最近では、心筋梗塞や狭心症の治療を受けた患者さんの再発防止を目的とした心臓リハビリテーションが行われています。運動療法や食事療法、禁煙など、生活面や精神面などをサポートし、心臓病の再発を防ぎ、快適で質のいい生活が送れるように指導しています。

同リハビリテーションは心臓病専門ですが、動脈硬化を原因とするほかの病気も同様に、再発を防ぐためには、適度な運動、バランスのいい食事など生活習慣を改善することがたいせつです。

最近増加している血管の病気  
といえば大動脈瘤。動脈硬化が

関係する病気は心臓や脳の疾患が多かったのですが、これは腹部や胸部の血管が瘤のように肥大化します。急性の場合は命を落とす危険性もあります。このほかにも、末梢動脈疾患など身体のさまざまな場所で血管がつまる病気が増えています。

血管の病気が、予兆もなく、ある日突然起こったときには重症である場合が少なくありません。日ごろから脈波伝播速度診断や画像診断などで、血管の健康診断をすることをおすすめします。



心臓画像クリニック 飯田橋  
寺島 正浩 院長

## Profile

1993年神戸大学医学部卒業。2000年神戸大学大学院医学研究科修了。米国スタンフォード大学循環器内科研究員。2001年国立循環器病センター臨床スタッフ医師。2003年スタンフォード大学に招聘され循環器内科アカデミックスタッフ、ディレクター・フェカルティ。2009年より現職。循環器専門医、米国心臓病学会特別正会員。専門は心臓画像診断、とくに心臓MRI、分子イメージングの基礎および臨床研究。日本の医療現場での経験に加え、米国の医療現場での先進的な経験から、循環器診療に役立つトランスレーショナルな心臓画像診断を追求している。

<http://www.cviclinic.com/>