

# 鹿児島

# のお医者さんガイド

働き盛り世代にも「動脈硬化」が増加

# 体を知れば 予防できる!



以前は中高年以上の病気とされていた「動脈硬化」が若年層にも増え、この動脈硬化が原因で起こる「脳卒中」や「心筋梗塞」が働き盛り世代に増加しています。近年では30代プロサッカー選手の急死や40代女優の心筋梗塞のニュースも大きな話題になりました。病気の低年齢化の原因や予防について、鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授の大石充さんに聞きました。

教えてくれたのは  
鹿児島大学 心臓血管・  
高血圧内科学教授  
医学博士 大石 充さん

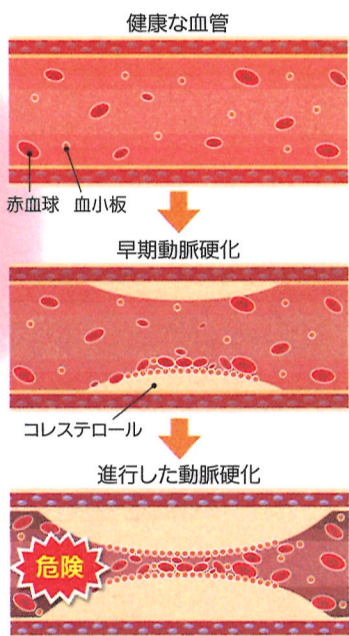


## 動脈硬化が引き起こす病気

- 脳卒中**  
脳梗塞  
脳出血  
くも膜下出血
- 閉塞性動脈硬化症**  
足の血管が詰まり壊死(えし)する病気
- 狭心症**
- 心筋梗塞**
- 大動脈瘤**  
動脈の一部が膨れ、瘤(こぶ)のようになる病気
- 腎硬化症**  
腎臓機能障害の病気

## 動脈硬化とは

動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまり、詰まったり、硬くなったりして、弾力性や柔軟性を失い、スムーズに血液が流れなくなっている状態。中高年の病気と思われがちですが、初期の病変は子ども時代から見られます。



食の欧米化が「血管」に悪影響

動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの病気が若年化し増加している理由は何? 大石さん 大きな要因は、ここ20年程で肉食や乳製品などの動物性タンパク質を多く取る「食生活の欧米化」が普及したことです。今の30~40代は、スナック菓子などに代表される、高カロリーで塩分が多いジャンクフードなどを子どもころからよく食べていますよね。この高カロリー、塩分過多の食生活や運動不足など、生活習慣により、血管内には脂がたまり、高くなる血圧に対抗するために、血管は形を変化させていきます。健康な血管は、弾力性と柔軟性をもち合わせていますが、脂や塩分などの影響を受け、血管は、次第に硬く分厚くなり、もろくなっていくんです。そして、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい状態。特に、働き盛り世代の場合、「ストレス」が危険で、最後の引き金になります。

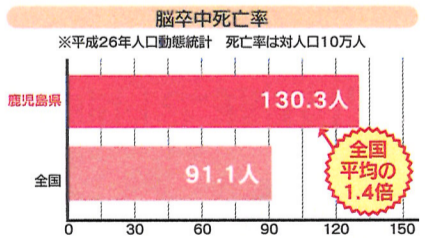
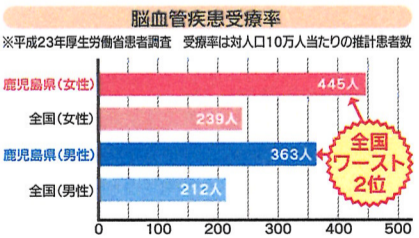


体肝日をつくりましょう

脳卒中は九州に多く、その理由のひとつに焼酎の飲酒習慣が挙げられます。平成25年の国税庁統計情報ではアルコール消費量で鹿児島県は全国1位。日本酒換算で1日2合以上(焼酎は1日1合以上)の飲酒は、脳出血が増えることが分かっています。また、鹿児島は甘い味付けの食事が多く、摂取した塩分が血管を詰まらせ、狭いところがある詰まることになり、入浴前には一杯の水を飲んで入浴することをお勧めします。

脳卒中発症率は全国ワースト2位 飲酒やバランスの悪い食習慣が関係

鹿児島県の脳卒中の発症や死亡率はなぜ高い? 大石さん 鹿児島県の脳卒中発症率は全国2位、大動脈瘤破裂や解離など血管が裂ける病気も高い順位です。脳卒中は九州に多く、その理由のひとつに焼酎の飲酒習慣が挙げられます。平成25年の国税庁統計情報ではアルコール消費量で鹿児島県は全国1位。日本酒換算で1日2合以上(焼酎は1日1合以上)の飲酒は、脳出血が増えることが分かっています。また、鹿児島は甘い味付けの食事が多く、摂取した塩分が血管を詰まらせ、狭いところがある詰まることになり、入浴前には一杯の水を飲んで入浴することをお勧めします。



◎2面に続く

働き盛りの脳卒中・心筋梗塞は 仕事や家庭への影響大

働き盛り世代の人が脳卒中や心筋梗塞になるとどんな影響がある? 大石さん 家庭の大黒柱となる年齢(50代前後)の人が救急車で運ばれてくることが多いのですが、1回の心筋梗塞が大きくて、心臓が停止しかかったショック状態というケースが結構あります。低体温療法などで何とか持ちこたえることはできますが、後遺症が残ったり、仕事を覚えざるを得ない人も。話を聞いてみると、ほとんどの人が生活習慣がよくないまま、頑張って仕事をしていることが多いですね。治療費用も高額になるので、家庭には大きな負担となります。私は20~30代の心筋梗塞も多く診てきました。それほど高血圧でない人でも、後遺症が残ると、介護が必要になることも…。本人や家族の将来に大きな不安となります



# 鹿児島のお医者さんガイド

## ポイント

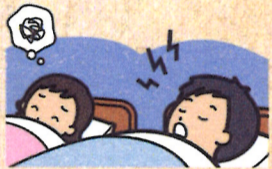
血管が詰まっていないか検査でチェック！  
健康であれば、両腕と両足の血圧を測ると足首の方がやや高い値を示しますが、血管に詰まりなどがあると、足首の血圧が低くなります。この検査は病院で行っているので、気になる人はかかりつけの病院などに問い合わせを。

生活習慣を改善すると、血管の中にたまってた脂は減ってきます。血管が悪い状態であれば、「脱水」や「ストレス」の引き金があっても、高齢者でも、脳卒中や心筋梗塞を予防できます。



## 睡眠時無呼吸症候群にも要注意

「睡眠時無呼吸症候群」にも注意が必要です。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まることで体が低酸素になり、その酸素不足を補うために心拍数が上がるため、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。特徴は「いびき」と昼ご飯を食べた後などの強い眠気。最近はおこの下の脂肪が多い人がなりやすいといわれています。30歳を過ぎて、肥満と高血圧の症状がある人は注意して。



## Q.重症化のリスクが高まる病気は？

◎1面の続き

脳卒中で注意してほしいのが心筋細動という不整脈。心臓の中に血の塊を作りますが、その塊が脳へ飛んだ場合に脳梗塞の中で一番重症の心原性脳塞栓症になり、半身麻痺になることも。脳梗塞が発症して初めて自分が「心筋細動」であることを知る人も多いため、自分が「心筋細動」かどうかは心電図を撮れば分かります。

**A.** 不整脈や高脂血症にも注意しましょう  
女性の心筋梗塞は、胸以外が痛むこともあります

心筋梗塞の場合は「高脂血症」に注意が必要。女性は閉経後の「高脂血症」に注意を。女性ホルモンにはコレステロールを下げる働きがあります。閉経すると、急激にコレステロールが上がります。また、女性の心筋梗塞の症状は痛む場所が胸ではなく、おなかや肩、あご、肩等、非典型的なものがあります。痛みが10分を超え、冷や汗が出てきたら、心筋梗塞の可能性が極めて高いです。

女性の心筋梗塞の場合は胸以外のおなかやあご、肩などが痛む場合があります。我慢しないで病院へ



## 体の危険信号を知ろう

脳卒中や心筋梗塞など重症化を防ぐポイント！

## Q.前触れや自覚できる体のサインはありますか？

**A.** 生活習慣病があり、いつもとちょっと違う違和感、脳卒中のサインかも  
脳卒中は脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の3種類があり、それぞれ前兆や治療法も異なります。誰が見ても分かるような前兆はありませんが、あえて言えば、生活習慣病がある人で、「ちょっと物や人の名前が出てこなくなった」「ちよっとつまずきやすくなった」「ちよっと目の前がゆがむ」などの症状が出てきたら、年かな、疲れかな？で済まさないでほしいです。

## 脳卒中と疑われる症状

高血圧、糖尿、肥満、飲酒、喫煙など生活習慣病があり、ちょっと人や物の名前が出てこなくなった、つまずきやすくなったなど感じたら、脳卒中かも…

