

わたくしたちの健康

動脈硬化 (Arteriosclerosis)

朝霞地区医師会 はるた ひろり 春田 裕典

☎464-4666

1、血管について

血管は血液に含まれる免疫など感染から身を守る細胞、栄養や酸素を運ぶパイプラインのようなもので、体中に張り巡らされています。

血管には動脈と静脈があります。心臓がポンプのように血液を拍出し、心臓から遠ざかる血管を「動脈」、逆に心臓に戻ってくる血管を「静脈」といいます。

動脈硬化とはこの「動脈」の壁の異常によって、心臓の筋肉を栄養している血管である「冠動脈」や脳を栄養している「脳血管」など重要な動脈にトラブルを生じることで、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳梗塞などの原因となります。

2、動脈硬化の進行

動脈は筒状になっていますが、その壁を動脈壁といいます。動脈壁は三層構造になっており、一番内側（血液が通る側）から内膜、中膜、外膜といいます。さらに内膜には内側に血管内皮という薄い膜があります。動脈硬化は主に内膜や中膜が固くなることですが、特に内膜が固くなったり、炎症や潰瘍が起これば障害されるタイプの動脈硬化を粥状硬化（アテローム性動脈硬化）Atherosclerosisといて、動脈硬化の中で特に問題となります。動脈硬化を生まれつき持っていることはなく、いわゆる生活習慣病とも呼ばれ年月を重ねることにより増悪します。過去の疫学研究から粥状硬化を増悪する因子として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病、喫煙、加齢、男性、動脈硬化疾患の家系歴（血縁者に動脈硬化による病気の人がいる）、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群、肥満などが挙げられます（動脈硬化疾患予防ガイドラインより）。

以上のようなものは血管にとってストレスとして働き、血管内皮を傷害していきます。血管内膜で炎症が起これば、同時にコレステロールが血管内膜に取り込まれ、その結果として生じた壊死物質が血管内膜にたまっていきます。中膜は主に平滑筋という筋肉から成り立っていますが、その平滑筋が内膜に移動してきて隙間を埋めます。これを粥腫（プラークPlaque）といて、粥状硬化の本体です。粥腫のために血管内膜が肥厚し、その結果血管の内腔が狭くなります。またこの粥腫が何かの原因で破綻（プラーク破裂）するとその部分に血栓を生じ、血液が阻害されることで

さまざまな重大な病気を発症します。

3、動脈硬化により引き起こされる様々な疾患

脳梗塞の中で、首や脳を栄養する頭部の動脈の粥状硬化の破綻により生じるものをアテローム血栓性脳梗塞といいます。また心筋を栄養している冠動脈の粥状硬化により心筋の虚血、いわば心筋が栄養不足に陥った病態を虚血性心疾患といい、心筋梗塞や狭心症などを含めた総称です。冠動脈が狭くなり血流の流れが悪くなると、心臓の筋肉に必要な酸素や栄養不足の状態になります。運動や強いストレスで心臓の筋肉への相対的な血液需給不足になると、前胸部、左腕や背中、歯の痛みや気分不快を生じることがあります。

冠動脈への血液灌流が、一時的に途絶えた場合が狭心症であり、完全に途絶えたために心筋が崩壊した状態が心筋梗塞です。

また手足の血管にこのような粥状硬化により、やはり四肢の血液不足が生じます。これを閉塞性動脈硬化症といい、初期には歩くと足の痛み、疲れを自覚します。進行すると安静時においても痛みを生じたり、足の壊疽を生じたりします。また腹部の最も太い大動脈が大きく拡張し、瘤という血管のコブができることがあります。これを大動脈瘤といい、動脈硬化と密接な関係があります。多くは無症候のまま進行し、拡大し破裂すると致死率が高い疾患です。

4、動脈硬化による疾患を防ぐ

このように動脈硬化は多くは自覚症状のないまま進行し、重大な疾患を引き起こすことがあります。先述した粥状硬化の増悪因子のうち、加齢は誰にでも平等に訪れるものですし、性別や家族を選んで生まれることはできません。しかし喫煙や肥満に関しては生活習慣の工夫で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群などは治療によって進行を遅らせることができるようになります。動脈硬化は初期のうちには特に自覚症状なく進みます。心臓や脳などに重大な疾患を認めて初めて気づくことも多いのです。

このため自分に増悪因子があるかどうかを健康診断などで調べることが大事で、もし増悪因子があるのならば、生活習慣を見直したり、初期のうちに受診することが大切です。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

| 月日 | 場所 | 施設名 | 科目 | 電話(048) | 場所 | 施設名 | 科目 | 電話(048) |
|----|----|-------------|---------------|------------------|--------------|--------------------|--------------------------|----------|
| 11 | 1 | 新座 | 新座むさし野クリニック | 内、アレ、循内 | 和光 | 大森耳鼻咽喉科医院 | 耳 | 467-3314 |
| | 3 | 和光 | 和光駅前クリニック | 外、内、小、整外、消内、肛、リハ | 朝霞 | 谷谷眼科 | 眼 | 462-2355 |
| | 8 | 朝霞 | 石原クリニック | 消内、内 | 志木 | ここ肌クリニック | 皮、精、心内 | 458-3956 |
| | 15 | 志木 | はんだ内科クリニック | 内、消内、循内、小 | 朝霞 | 北あさか城北クリニック | 整外、消内、肛、外、リハ | 474-9066 |
| | 22 | 朝霞 | あいかわ循環器内科・内科 | 循内、内 | 志木 | 田島耳鼻咽喉科医院 | 耳 | 475-3308 |
| | 23 | 新座 | 新座西山内科眼科クリニック | 循内、内、眼、小 | 朝霞 | 朝霞台呼吸器科・内科・外科クリニック | 外、呼外、内、呼内、循内、消内、糖内、乳外、消外 | 485-1620 |
| 29 | 朝霞 | ひるま小児科クリニック | 小 | 志木 | たなか整形外科クリニック | 整外、リウ、リハ、麻 | 486-1010 | |

日曜日、祝日に開局している薬局

下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所（新座市保健センター内）

実施日／11月3日(火・祝)・23日(月・祝)
 受付時間／午前9時～11時30分
 診察料／健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)
 問／☎481-2211

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
 ●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199
 (ダイヤル回線、IP電話、PHS)