

# 緑の屋根の時計台

第30号 平成20年8月20日発行 編集責任者 江尻倫昭

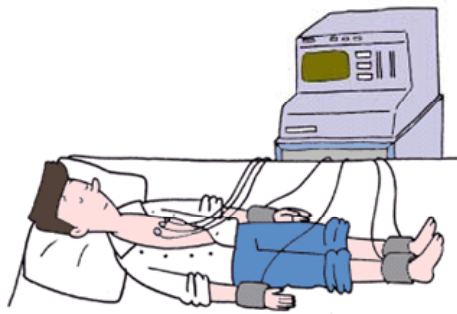


「いったい「動脈硬化」とはなんでしょ？ なんとなくわかっていないようで、本当のところはよくわからない、という方が多いのではないのでしょうか。」

## 「動脈硬化」を探る

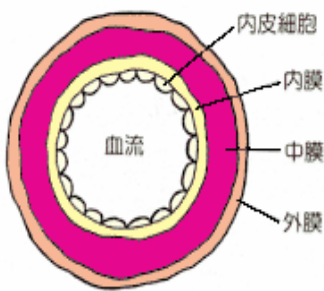
「高血圧、糖尿病、高コレステロール血症が動脈硬化の原因になるから治療が必要ですよ」と言われても動脈硬化が何であるかを知らない、治療がどうして必要かが分かりません。少し難しいかもしれませんが、今回から三回に分けて動脈硬化のお話をします。

動脈の変化は、中高年になってから起こるものだと信じている人が多く、これが最も誤解されている点です。実は、ゼロ歳の時点ですでに動脈に「硬化」の初期病変がみられ、十歳前後から進んできます。三十歳頃になると「完成」された「動脈硬化」が現れるようになり、ますます。生まれた時から一生つき合わねばならない血管の変化ですが、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症など動脈硬化の「危険因子」を避け、食事、運動などに気をつければ、予防でき、進行を食い止めることもまた可能です。生活習慣が欧米化したのに伴って、狭心症や心筋梗塞といった心臓病や脳梗塞などの動脈硬化が原因で発症する病気が年々増えてきま



した。この変化がどうして起こり、どのように進むのか？ 危険因子と食事療法や運動療法はどうか？ 関係するの？ いかにか？ 若々しい血管を保ち病気を予防するの？ 今回はこうした点を中心に考えてみます。

一）血管の構造と働きについて 私たちの体は、血管を通じて血液が糖分や酸素など生活に必要なものを運び込み、その一方で、炭酸ガスや体内でできた老廃物を運び出して処理する仕組みになっています。動脈も静脈も、基本的には「内膜」「中膜」「外膜」の三つの層からできています。〈左図〉をご覧ください。ただくとわかるように、血液と接しているのが「内膜」で、その表面は「内皮細胞」という細胞の層に覆われています。この細胞層は血液から必要な成分だけを取り込むフィルターの役割をしています。動脈硬化との関係で特に重要なのは「内膜」と「内皮細胞」です。内膜の外側の「中膜」には、血管としてのしなやかな弾力性を保つための成分（平滑筋細胞など）でできた層があります。動



断面図

脈には、心臓から血液を送り出されるときに圧力がかかりやすいため、この層は厚くなっています。一方、静脈は圧力の低い血流なので、この層は動脈ほど厚くありません。中膜の外側を囲んでいるのが「外膜」の層で、ここには血管の外から細い血管を通じて栄養分などが運ばれてきます。「動脈硬化」とは「動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造が壊れ、働きがわるくなる病変」の総称です。もともと病理学で使う呼び方で、病名ではありません。一般に動脈硬化といえは「粥状動脈硬化」を指す場合が多く、ここではそれを動脈硬化として説明します。「粥状」とは難しい表現ですが、「おかゆ」か「ヨーグルト」、もしくは「柔らかいチーズ」のような状態を思い浮かべてください。この血管の変化は、内膜や中膜が比較的によく発育した動脈に起きやすいので、心臓を養う冠状動脈、大動脈、さらに脳、頸部、腎臓、内臓、手足の動脈などによく起こります。内膜の中にコレステロールが蓄積し、次第に脂肪分が沈着して、血管が狭くなり、血栓や潰瘍をつくる原因になります。これが原因になり、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、手足の壊死などが起こります。次回は動脈硬化がどのように進むのかを説明します(第2回に続く)。

# 開院四年目を迎えて

平成二十年八月九日が開院記念日でした。無事丸三年を終えいよいよ開院四年目にはいりました。

平成十七年八月九日の暑い日に開院しました。はたして患者さんは来てくださるだろうかとははらどきどきしながら待っていたことを思い出します。

開院当初は患者さんの登録・診察・検査・処置・会計・処方箋発行等々のひとつひとつに暑さだけではない汗をかいていたように思います。院長は患者さんのお話を伺い、診察することに集中し、職員はいろいろなことが終わってからあすれば良かった、こうすれば良かったと後悔したり反省したりの日々が続いていました。患者さんのために、問屋さんや出入りの業者さんに教えていただくことを何とか実行しようと職員一同がんばる日々が続きました。

二年目になると、ほんの少しですがゆとりを持ち診療や院内の業務が行えるようになりました。

一年目の経験を参考にしながら患者さんのためにできることを自分たちで考えだし行動に移せるようになりました。クリニックの特徴を出そうと皆で知恵を搾り出しながら話し合ったりもしました。周りから見れば覚束無い不行き届きな面も多々あったと思います。

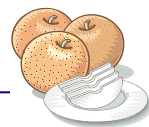
三年目は一・二年の経験を生かしながらクリニックの基礎固めと位置づけました。患者さんを中心に一開業医として為すべきことを謙虚に丁寧なようにと開院以来努めてきたことをさらに確立するため、心新たに努めて参りました。

丸三年を経過し職員の入替わりはありましたが、いつも良い職員に恵まれました。職員に教えられたり助けられたりしていることをこの場を借りて感謝いたします。

今後も地域の皆様のお役に立つ開業医を目指し院長と共に職員一同研鑽に励んでいきます。皆様の変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

江尻 恵子

## 掲 示 板



### 休診について

9月、10月は休診の予定はありません。  
休診の際には、医院受付と玄関の窓ガラスに掲示しますのでご確認ください。



### 梨の季節です

おいしい飛騨桃のシーズンも、もうすぐ終了。実りの秋を迎え、これからの季節はいろいろな果物が店頭と並ぶようになります。中でも今から最盛期を迎えるのが「梨」ですね。梨にもいろいろな種類がありますが、8月中旬から見られるのが幸水に代表される赤梨。その後、二十世紀などの青梨が顔を出し、終盤は晩生種の赤梨の新高で、11月中旬まで楽しむことができます。梨の可食部100gあたり140mg含まれるカリウムは、血液中のナトリウムイオンの増加を防ぎ、高血圧などに良いとされます。また、のどの消炎に効果があるといわれるソルビトールや疲労回復に効果があるアスパラギン酸が含まれています。夏に疲れた体を梨の効果で癒してみませんか。

## 江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>