

緑の屋根の時計台

第 32 号 平成 20 年 10 月 20 日発行 編集責任者 江尻倫昭



動脈硬化シリーズ第三弾

急性心筋梗塞の恐怖

今回は動脈硬化による疾患の代表として急性心筋梗塞の発症機序についてお話しします。

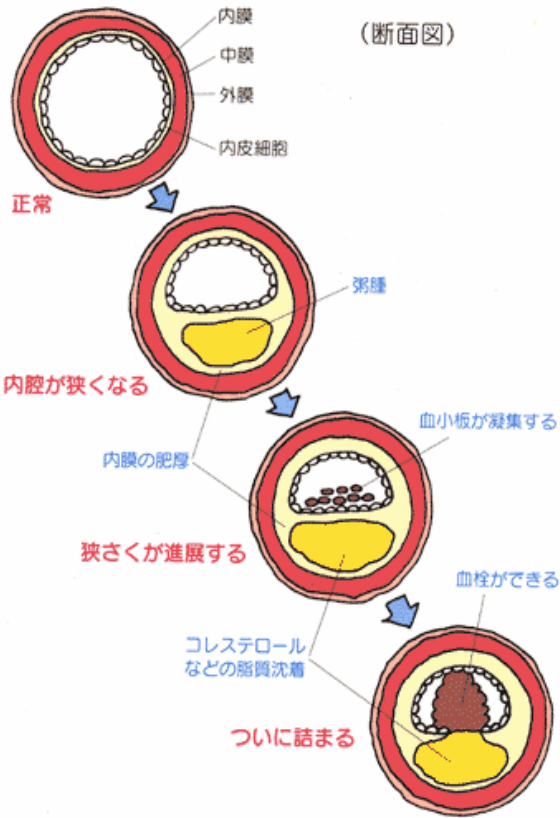
血管の内皮細胞が傷つけられると、その部分の血管壁の中に脂肪物質がたまって厚くなり、「おかゆ」のような状態になります。この「おかゆ」状の病変を「粥腫（ジユクシュ）」といいます。粥腫のなかには、きわめて脂肪分に富んだものから、脂肪分が乏しく線維性成分が多いタイプなど、さまざまの種類があります。心臓の血管（冠状動脈・心臓の筋肉に血液を送り込む血管）を断面で見たのが下の図で、「粥腫」が次第に厚くなり、血栓ができるまでを示しました。

この病変部分がくずれ、崩壊・破綻（こと自体が、急性心筋梗塞の原因とされています。崩壊の結果、図のように血栓ができ、血栓が血管をふさいで急性心筋梗塞が起こります。冠状動脈が詰まると、心臓の筋肉に血液や酸素が十分に送られなくなり、心臓の筋肉細胞は壊死します。予後の悪い不安定狭心症や急性心筋梗塞では、「冠状

動脈での「粥腫の破綻」と、その結果できた「血の塊（血栓形成）」が原因であることが明らかになり、最近では両者を合わせて「急性冠症候群」と呼んでいます。とくに問題となるのは、破綻・崩壊しやすい不安定な「おかゆ」状病変です。その特徴として「脂質の占める部分が多い」ことなどの特徴がわか

つてきました。現在、この病変が破綻しないようにするいろいろな治療法の開発が期待できる段階まで進んでいます。逆に「白みがかった脂質と炎症細胞が少なく、厚い被膜を持つ粥腫（線維成分の多いタイプ）」は破綻しにくいといわれています。では、「おかゆ」状病変の崩壊をどうすれば予防できるのか、何に気をつけたらよいのか・・・。それには、動脈硬化の「危険因子」についてよく知っておき、それらをなくす必要があります。

動脈硬化の原因は一つではありません。この変化を起こしたり、進めたりする条件を「危険因子」と呼んでいます。その中には、男性であること「年齢をとること」のように、自分でどうにもならないものから、



「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「肥満」「糖尿病」「ストレス」などのように、自分の意志次第でコントロールできるものもあります。

こうした危険因子を多く持つ人ほど、動脈硬化が加速的に速まり心筋梗塞や狭心症などの心臓病になりやすいことがわかっています。危険因子の中でも「高血圧」「高脂血症」「喫煙」は特に重要で、三大危険因子になっています。

- 動脈硬化を起こす五つの危険因子**
- 一 高血圧
 - 二 高脂血症
 - 三 喫煙
 - 四 糖尿病
 - 五 肥満

危険因子の治療は、まさに心臓病や脳血管の病気の発症を予防する事にあります。



感染性胃腸炎(胃腸風邪)のお話

毎年11月頃から春にかけてウイルスの感染を原因とする吐き気や下痢症のお子さんが多くなってきます。冬はウイルス(ロタ、ノロ)が原因となる事が多く保育園、幼稚園、小学校など子ども達が集団生活を送っている場所では、ヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがあります。



症状は嘔吐、下痢、発熱、腹痛など、また水分の補給が十分でなければ脱水になる事もあります。多くの原因は、口から体内にウイルスや細菌などの異物が入り込み消化管内で暴れだすことです。体は異物(ウイルス、細菌)を早く排出したいために嘔吐し、腸管内の有害物を体外へ早く排泄しようとして下痢をします。ですから、下痢に対しては原則的に下痢止めは使用せず乳酸菌製剤と適切な食事療法で治します。細菌性の胃腸炎の場合には、抗生物質を使用する事もあります。頻回の嘔吐や下痢により水分や塩分を失い、脱水症になる事があります。脱水症の予防は家庭での最初の治療が最も大切です。吐き気のある間は絶飲絶食にして、吐き気がおさま

ってきてから、水分を少量ずつ与えてください。子供が欲しがると、ごくごく飲ませたり食事を与えてしまつては、症状は治まりません。脱水症を防ぐには、次のような段階を追って経口で水分を補給する治療が有効です。

吐き気が強い最初の数時間は何も与えないで、消化管を休ませる。

吐き気が落ちついてきたら、スプーンなどで少量ずつ水分を与える。

胃の中に貯留させないようにゆっくりと与えると、この間に一部の水分を吐いても大部分は小腸に達して吸収され、ほとんどの場合数時間で吐き気はなくなります。

数時間して吐き気が完全に治まったことを確認したら自由に水分を取らせる。

半日～1日位は、水分さえとれていれば心配することはありません。食欲が出てきたら野菜スープやおもゆ、リンゴのすり下ろしなどを少量ずつ与えて下さい。



スポーツドリンク(アイソトニック飲料)は塩分が少ないため、ひどい下痢の時に大量に与えると血液中の塩分の濃度が低くなる場合があります。脱水の予防として好ましい飲み物では市販の乳幼児イオン飲料(オーエスワン、アクアライト、アクアサーナ)がお勧めです(薬局で購入できます)。あまり症状が良くならない時やぼんやりグッタリして元気がない、おしっこがほとんど出ない時、こんな時には点滴や入院が必要となりますので、早めの受診をしてください。

感染性胃腸炎の最も効果的な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族全員が流水・石けんによる手洗いをを行うようにしてください。

年末年始の診療について

年末は12月29日(月)までの診療となります。

12月30日(火)～1月4日(日)

は休診になります。

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

10月20日(月)から12月29日(月)までインフルエンザの予防接種をしています。詳しい事は、受け付けでお尋ねください。

院内装飾について

正面玄関の装飾(ジェルジェム)が11月中旬からクリスマスバージョンに変わります。

お楽しみに!!



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>