

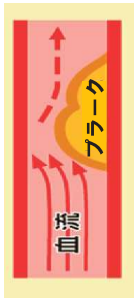


太ってないから大丈夫？ “心疾患” と “動脈硬化”

狭心症や心筋梗塞は、心臓そのものに異常があるのではなく、心臓に血液を送る血管（冠動脈）の傷み（動脈硬化）が原因で起こります。

心臓の筋肉（心筋）に血液を送っている冠動脈で動脈硬化が進行し、心筋が一時的に血液不足に陥ると狭心症になります。さらに動脈硬化が進んで冠動脈の一部が完全に詰まると、心筋梗塞を発症し、重症な場合は死につながります。（図1）

主要死因の状況（表1）をみると、心疾患で亡くなった方の割合は北海道全体で26.2%、佐呂間町と人口が同規模の市町村で28.6%に比べ、佐呂間町では41.2%と高くなっています。そのため、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患の原因となる動脈硬化を予防していくことが重要な課題となっています。



【図1】 狭心症、と心筋梗塞、

※プラーク：コレステロールなどの脂肪を含むドロドロした沈着物質

【表1】 主要死因の状況

	佐呂間町	北海道	同規模 (5,000～10,000人)
がん	39.2%	50.3%	44.3%
心疾患	41.2%	26.2%	28.6%
脳血管疾患	15.7%	14.1%	18.4%

“コレステロール” が引き起こす動脈硬化

コレステロールは、ホルモンや細胞膜などの材料となり、体にとって欠かせない脂質の一種です。体内のコレステロールは食物からも吸収されますが、多くは肝臓で作られLDLとHDLという粒子に含まれて血液中を流れていきます。

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶという大事な役割を担っています。しかし、血液中に増えすぎると血管壁の中に入り込んで固まってしまうように膨らみ、動脈硬化をひきおこします。そのため悪玉コレステロールと呼ばれています。

HDLコレステロールは、過剰なコレステロールを肝臓に戻

す役割を担い、動脈硬化の進行を抑えてくれる働きがあります。そのため善玉コレステロールと称されています。

コレステロールの他にも血液中には脂質の一種の中性脂肪も存在しています。中性脂肪はエネルギーとして使われますが、血液中に増えすぎるとLDLコレステロールを血管壁に入りやすくし、HDLコレステロールを減らして動脈硬化を進みやすくします。

心疾患とコレステロール

狭心症や心筋梗塞の発症には、LDLコレステロールが深く関係していると考えられています。

佐呂間町の国保加入者（40～74歳）で平成24～26年に狭心症や心筋梗塞と診断された方437名のうち、過去に町で実施している健診を受診されている方155名の健診結果をみてみました。

狭心症または心筋梗塞と診断を受けた人で肥満の有無をみると、BMI 25以上と肥満の方は約4割、肥満ではない方が約6割と、肥満の有無にかかわらず発症しています。（図2）※BMIは身長と体重の関係から計算した肥満度を示す体格指数です（式1）。

BMI 25以上の場合は肥満、18.5未満を低体重としています。

また、発症前の健診結果で数値が高くなっていたり、治療をしている割合の高い検査項目について調べ、10年間の変化をみてみました。（表2）

数値の変化や治療をしている割合が多い項目をみると、肥満の方では男女ともに発症の10年前からLDLコレステロールの変化がみられ、あわせて血圧や血糖値も高くなり発症していることがわかります。

肥満ではない方については、男性は

血圧、女性はLDLコレステロールが高い状態が続いていたことがわかります。

生活習慣病のもとになるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、過剰に蓄積した内臓脂肪が体に悪影響をおよぼし、脂質異常症・高血糖・高血圧を招きやすくなり、動脈硬化をひきおこします。生活習慣病を防ぐためには、肥満を防ぐことが大切です。しかし、肥満でなければ問題がないというわけではありません。

太ってはいないけれども血圧やLDLコレステロールなどの検査数値が高い場合もあります。こうした状態は血管を傷め動脈硬化がすすみ、心筋梗塞などの重篤な病気を招く恐れがあります。「太ってないから平気」と過信は禁物です。

高血圧や脂質異常などの生活習慣病は自覚症状が少なく、健診を受けることで眼に見えない血管の状態を健診の結果から推測し、将来発症するかもしれない重篤な病気を防ぐことができます。症状が無いうちから体の中でおきている変化を発見するためにも年に1回、健診を受診しましょう。

また、健診結果をもとに生活習慣を見直し改善していくことも大切です。

そのため、次頁では食事との関係についてお伝えします。

【表2-1】 虚血性心疾患発症者の健診データ：肥満（BMI 25以上）

	10年前	9年前	8年前	7年前	6年前	5年前	4年前	3年前	2年前	1年前	発症
男性											
血圧											
血糖											
LDLコレステロール											
女性											
血圧											
血糖											
LDLコレステロール											

【表2-2】 虚血性心疾患発症者の健診データ：非肥満（BMI 25未満）

	10年前	9年前	8年前	7年前	6年前	5年前	4年前	3年前	2年前	1年前	発症
男性											
血圧											
血糖											
LDLコレステロール											
女性											
血圧											
血糖											
LDLコレステロール											

■ 数値が高い、または既に内服治療をしている割合の高い項目

【式1】 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

【図2】 虚血性心疾患発症者の肥満の有無

	男性	女性	全体
非肥満 (BMI: 25未満)	48(58.5%)	41(56.2%)	89(57.4%)
肥満 (BMI: 25以上)	34(41.5%)	32(43.8%)	66 (42.6%)

