

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.6 動脈硬化の 予防方法

急性心筋梗塞になり間一髪で不死鳥のごとくよみがえった主人公御手洗透。急性心筋梗塞になり失いかけた命を救われたことに感謝しつつも、何故にこんな病気にならなければいけないか未だに総括できないでいる。確かに自分は肥えていて、糖尿がありコレステロールも異常と言われ、血圧も高い。タバコも吸っている。そんな項目を満たす人は山ほどいるはず。なぜ自分が・・・という割り切れない気持ちはある。

急性心筋梗塞はできてしまった動脈硬化がはじけてしまうことでおきるそうだ。動脈硬化は血管の中ではゴミ捨て場のゴミのようなものらしい。つまり、ちゃんとゴミ捨て場におかれている分にはたいした問題ではないが、適当に捨てられたためにカラスや猫が袋をやぶって中身が散乱してしまった状況が心筋梗塞という事態を招くようだ。

本来血管の中にはないはずのものが血管の中で散乱された状況になれば、血液は血管の外に出てしまったものと錯覚し、『命を守るためこれ以上は出血しないように』と誤解したまま血管の中で固まり続け血流を遮断していく。結果として、心臓の筋肉は酸素の供給路を断たれ呼吸ができなくなり死んでいく。その時間はざっと6時間!!それが心筋梗塞という病気だそうだ。

そうだったのか! では、この動脈硬化がはじけるのを防ぐ手立てはないものか?

——あるんですよ。身体の中のカラスや猫を追っ払えばよいのです。つまり、動脈硬化にちょっかいをだす要因を取り除けばよいだけなのです。血糖を上げすぎず、血糖の乱高下を作らない。血圧を上げない。悪玉コレステロールを増やさない。善玉コレステロールを減らさない。たばこをやめる。運動をして、質の良い代謝を行う体内環境を作る。言うは易し行うは難し。それをサポートしてくれるのが主治医の先生です。皆さん主治医の先生に今のご自身の状況を相談しましょう。必ず、糸口は見えてくるはずですよ。——

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村 陽一