MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.4.13
第 1093 回放送分『生活習慣病と心臓血管病』2 回目
ゲスト：田中 康博ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「生活習慣病と心臓血管病」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島医療センター 院長 田中康博（たなか やすひろ）ドクターです。
田中さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

田中康博Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は、生活習慣病と高血圧についてお話しいただきました。
生活習慣病は、日常生活できちんと管理できれば予防可能な病気なので、この新年度を機に、ぜひ見直しましょうというお話でした。
田中さん、今日は何についてお話しいただけますか？

田中康博Dr.

今日は、動脈硬化についてお伝えします。
突然ですが二見さん。加齢にともなう動脈硬化は、悪者だと思いますか？

二見いすず

えっ！？ 動脈硬化は悪いものだと思っていましたが、そうではないということなののでしょうか？

田中康博Dr.

実は、血管が固くなるだけなら、それほど問題ではないんです。

二見いすず

そうなんですか。

田中康博Dr.

はい。庭で使うゴムホースで80年100年使用している方がいらっしゃいますか？
人間の血管は、自分で修復するため、120年は使えると言われてます。
血管の傷を自分自身で修復することが、動脈硬化の役目の一つです。
しかし、それを邪魔するものがあるんです。

二見いすず

それは何なんですか？

田中康博Dr.

タバコ、高血糖や高コレステロール、肥満などの危険因子と呼ばれるものです。

動脈硬化の修復部位をプラークと言いますが、分かりやすくイメージするために、川の土手を思い浮かべてみてください。

壊れた土手に対してどんな土手で修復するかが問題です。

二見いすず

どんな土手があるのですか。

田中康博Dr.

この土手には、2つ種類があります。

1つは安定している土手。安定プラークと呼ばれますが、これならば、多少の血流の障害はあっても、多少硬くても壊れません。

時々、狭心症、つまり胸の痛みはあるものの、心筋梗塞を絶対に起こさない患者さんもいます。

一方、不安定な土手もあります。これは不安定プラークと呼ばれ、土手が崩れやすく、つまりプラークが破裂し、血栓ができて血管を塞いでしまいます。

二見いすず

ということは、つまり、急性心筋梗塞や突然死につながるということでしょうか？

田中康博Dr.

残念ながらそうです。

40代、50代という比較的若い世代でも、急性心筋梗塞で亡くなる方もいらっしゃいます。

特に喫煙者に多いです。「そのうち禁煙する」ではなく、強い意志を持って、スパッと禁煙されることをおすすめします。

また、逆に、脂質や糖の管理や禁煙で、このプラークが消失することも有ります。

二見いすず

よく分かりました。

今月は「生活習慣病と心臓血管病」についてお伝えしています。

お話は鹿児島医療センター 院長 田中康博ドクターでした。

田中さん、ありがとうございました。

田中康博Dr.

ありがとうございました。