

## 健康増進セミナー in 愛知

# ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年6月27日(土)、ウィルあいち愛知県女性総合センターウィルホールにて、健康増進セミナー in 愛知『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は、動脈硬化をはじめとする生活習慣病を防ぐ方法や胆石や膵石の症状や治療法など最新の医療情報を知るまたとない機会となりました。



### 「心筋梗塞にならないために」

名古屋大学大学院 医学系研究科 循環器内科 教授 室原 豊明 先生

#### 動脈に「プラーク」が沈着する動脈硬化



動脈硬化は、動脈に脂肪に富んだ組織「プラーク」が沈着する状態です。これが破れ、血栓といわれる血の塊ができます。この塊が血管を一瞬で塞ぐと、急性の心筋梗塞となります。危険なのは、6〜7割の方が前もっての症状を感じていないこと。いつ破裂するかわからない怖さがあるということです。動脈硬化は生活習慣に密接に関連しており、不健康な生活をどれくらい送ってきたかが影響します。最近、心筋梗塞の低年齢化が問題になっています。喫煙・肥満など不健康な生活習慣を続けると、40歳台から血管がポロポロになりますので注意して下さい。

#### 生活習慣によるメタボ・タバコ・狭心症の危険性

内臓に脂肪が溜まる状態を「メタボ(メタボリックシンドローム)」といいます。男性が内臓脂肪型肥満、女性は皮下脂肪型肥満のケースが多いようです。BMI(肥満度)の目安として数値が25以上になると肥満です。肥満の人はそうでない人に比べ心疾患の危険性が約2倍になるので、運動などとにかく痩せましょう。お

すすめは有酸素運動で1回30分以上、1週間2〜3回の割合。加えて筋肉を維持するための軽い筋肉トレーニングも大切です。街中は無料のジムですから、ひと駅歩く、階段を使う、自転車に乗るなどして普段から運動を心がけましょう。そして食事は腹8分目で食塩は1日6g未満とし、アルコールは控えて下さい。

実は今日、私が一番伝えたいのがタバコの害です。「タバコは毒物の缶詰」というほどで、200種類以上の有害成分が含まれるといわれています。14年間の調査結果では、生涯非喫煙者の危険性を1とした場合、喫煙者の心筋梗塞の危険性は4〜7倍です。しかも若年性の心筋梗塞・肺気腫・肺がん・喉頭がん・咽頭がん・舌がんになりやすく、心筋梗塞の発症率は2〜3倍。大動脈瘤など突然死も増加します。でも禁煙すれば、脳梗塞の発症は半分、脳出血の発症は約3分の1に減ります。健康を維持するためには禁煙が最大の治療です。今は保険適用の「禁煙外来」もありますので活用して下さい。

「狭心症」には、動脈硬化のプラークが原因で運動時に発症する「労作性狭心症」と、動脈硬化はなく冠動脈の一部が激しくけいれんすることが原因で、安静時に発症する「安静時狭心症」の2種類があります。安静時狭心症の場合は薬で予防できますが、労作性狭心症は動脈内部を拡げるステント治療をカテーテルで施します。ここで注意が必要なのは、アゴから溝おちままでに急激な痛みがある場合は心筋梗塞の可能性があるということです。左肩や腕のたるさも要注意です。薬は飲み忘れ、飲み過ぎないように必ず医師と相談し、自分の判断で薬を止めないことが重要です。



一般財団法人  
杉浦地域医療振興財団  
理事長  
**杉浦 昭子**

2011年9月、『杉浦地域医療振興財団』は地域の皆様の健康に貢献するために誕生しました。超高齢化社会に向かう今、いつまでも自立し、生活し続けていただくために「平均寿命」と健康でいられた「健康寿命」の差を縮める努力が必要です。現在、日本では75歳以上の後期高齢者が

増えていますが、男性の場合は75歳頃まで80%以上の方が自立しており、体力は落ちていきますが、約10%の方が生涯元気です。ところが女性の場合、70歳頃から9割近くの方が弱っていきます。この割合を引き上げるためにも生活習慣病にならないことが大切。歩くなど運動をしたり、バランスのよい食生活を送ることで健康的に暮らせますので、実践していただきたいと思います。本日の講演では、室原先生には心筋梗塞を、大原先生には胆石とすい臓の治療の進歩についてお話しいただきます。生活習慣病への理解を深めてリスクを減らし、健やかな生活をお続け下さい。

主催：一般財団法人  
杉浦地域医療振興財団

後援：愛知県  
名古屋市長官公署  
公益社団法人  
社会福祉法人  
社会福祉法人  
一般社団法人  
愛知県看護協会  
愛知県社会福祉協議会  
名古屋社会福祉協議会  
愛知県歯科医師会  
愛知県介護支援専門員協会

協賛：スギ薬局グループ

2部

「胆石と膵石治療の進歩」

名古屋市立大学病院  
総合内科・総合診療科教授 **大原 弘隆 先生**

胆汁の流れ道にできる「胆石」  
その種類と治療法



消化器の中でも日陰の存在、「胆石」と「膵石」の説明と治療法について紹介します。はじめに胆汁は肝臓で作られ、十二指腸に流れます。この通路を胆道といい、胆汁は胆嚢にたくわえられます。胆石は、胆汁の成分であるコレステロール等の濃度が高くなりすぎたり、細菌感染を契機に石ができていきます。こういった胆汁の流れる道にできる石を「胆石」といいます。

胆石はできる場所によって「総胆管結石」「胆嚢結石」「肝内結石」といいます。胆嚢の出口に複数の石が詰まると、食事の際などに胆嚢がキューツと締め、中の圧が上がって痛みが発生します。ひどい場合は、胆嚢炎になり、さらに強い痛みをとまいません。総胆管結石では黄疸まで起きる場合もあります。

特に胆嚢結石を促進する病態ですが、胆嚢の収縮機能が低い方や、胆嚢は正常でも腸の状態が低下し、腸内細菌が変わってコレステロールの分泌を促し結石を生じさせます。脂質異常症の方の急激なダイエットも原因になります。

結石ができやすい食習慣は、一日の摂取総カロリー数が高いこと、炭水化物・動物性脂肪などを多く摂ることなどがあげられます。いっぽう、胆石のリスクを減らすのは、果実・野菜や植物性たんぱく・食物繊維・カフェインの摂取、適度な飲酒、適度な運動です。

ただし胆石があるからと言って、全て治療するわけではありません。痛みがある方、急性胆嚢炎や胆嚢がんの合併が疑われる時などが治療の対象となります。具体的な治療法は、飲み薬で胆石を溶かす、結石破碎装置で石を粉々にする、腹腔鏡下で摘出、通常の開腹手術など、胆石が発生する場所によって対応します。

膵管に石が作られる「膵石」の恐ろしさ

最後に膵石の話。膵臓の主な働きは消化能力で、でんぷんを溶かすアミラーゼ、たんぱく質を溶かすトリプシン、脂肪を分解するリパーゼ等を分泌します。加えて血糖値を調節するインスリンやグルカゴンを分泌します。

膵液は膵管を通じて、最後は胆管と一緒になり十二指腸に排出されますが、この膵管に石ができるのが膵石です。膵石の恐いところは、慢性膵炎の結果、膵液の流れをさらに悪くして悪循環を起こすところです。

治療法は内視鏡手術や体外衝撃波結石破碎があり、ほとんどの膵石は破壊されますが、慢性や遺伝性により再度治療するケースもあります。特に慢性すい炎はがんを発症する傾向があるため、定期的ながん検診も必要です。