

生き生き

あい

心れ



講座

第21回テーマ

高齢者に起こりやすい疾患②

心臓の病気

◇講師：北条病院 副院長

吉川 智加男

◇日時：平成18年 7月15日(土)

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：① 健康チェック（血圧・体脂肪率等）

② 講演

③ 健康相談


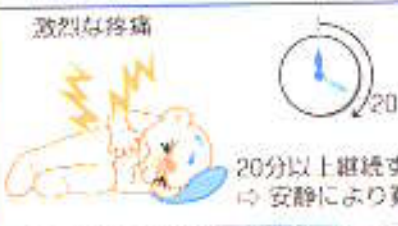
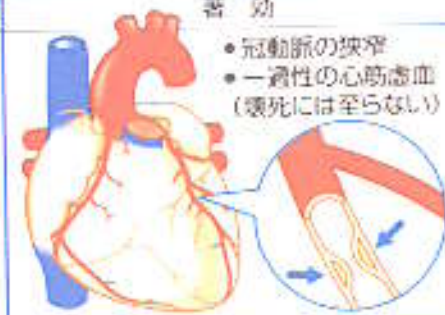
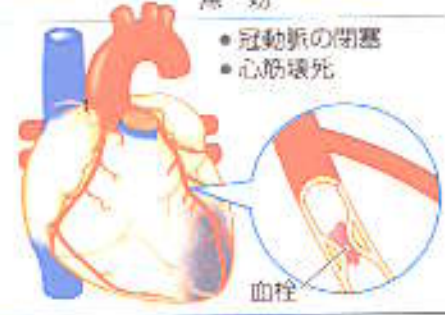
 医療法人 以和善会 北条病院

〒591-8034 堺市北区百舌鳥渡南町1丁目77番地1

TEL 072 (277) 1119 FAX 072 (270) 3426 URL <http://houjyou.or.jp/>



- 心臓病と死亡率 死亡原因の第2位、ほとんどが虚血性心疾患であり高齢者に多い。突然死の原因としても重要
- 虚血性心疾患とは 心臓の冠動脈の病気、狭心症と心筋梗塞に分けられる。動脈硬化が原因
- 虚血性心疾患の症状 狭心症と心筋梗塞の違い

	労作性狭心症	心筋梗塞
胸痛	 <p>前胸部 絞扼感・ 圧迫感</p> <p>数分～ 10分以内の痛みの継続 ⇒ 安静により寛解する</p>	 <p>激的な疼痛</p> <p>20分以上継続する痛み ⇒ 安静により寛解しない</p>
診断	<ul style="list-style-type: none"> • 問診 • 心電図 - ST ↓ • 冠動脈造影 (CAG) • 心筋シンチグラフィ 	<ul style="list-style-type: none"> • 心電図 - T波増高, ST ↑, 異常Q波, 冠性T波 • 血清酵素 - CK (CPK) ↑, AST (GOT) ↑, LDH ↑
ニトログリセリン効果	著 効	無 効
病 態	 <ul style="list-style-type: none"> • 冠動脈の狭窄 • 一過性の心筋虚血 (壊死には至らない) 	 <ul style="list-style-type: none"> • 冠動脈の閉塞 • 心筋壊死 <p>血栓</p>

○心臓病の検査

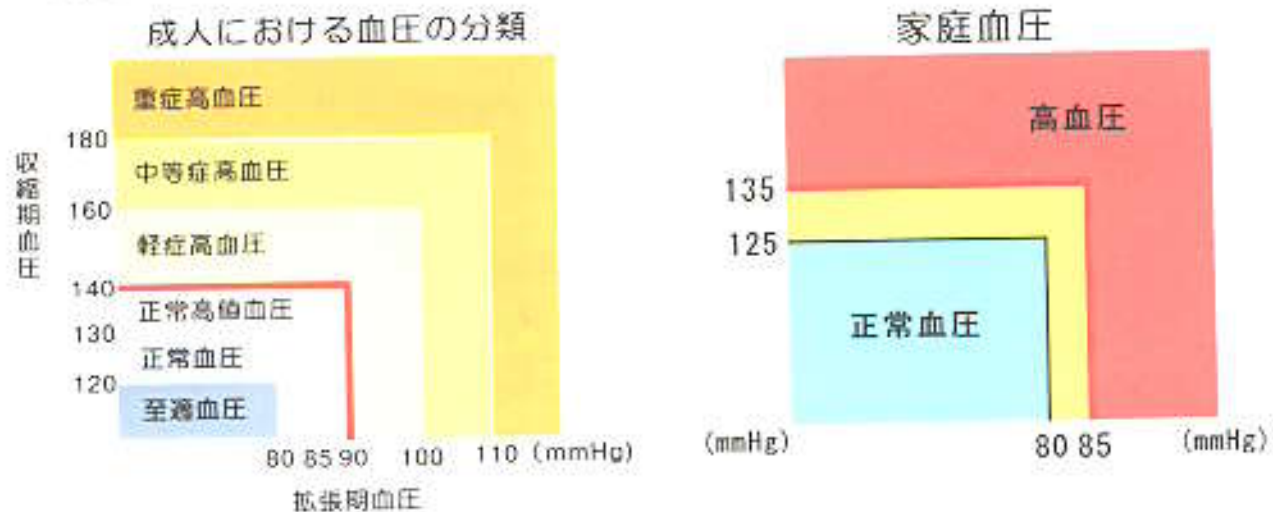
- 血液検査、レントゲン検査
- 心電図
- 負荷心電図（トレッドミル、自転車エルゴメーター）
- 超音波検査（心エコー）
- 心臓カテーテル検査
- 心筋シンチグラフィ検査

○虚血性心疾患の危険因子（虚血性心疾患の一次予防ガイドライン、日本循環器学会他）

1. 加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）
2. 冠動脈疾患の家族歴
3. 喫煙習慣
4. 高血圧（140以上/90以上）
5. 肥満（BMI 25以上かつウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上）
6. 耐糖能異常
7. 高コレステロール血症（総コレステロール220 mg/dl以上）
8. 高トリグリセライド血症（150 mg/dl以上）
9. 低HDLコレステロール血症（40 mg/dl未満）
10. 精神的・身体的ストレス

○虚血性心疾患の予防

1. 血圧の管理



2. 耐糖能異常 血糖値での診断



3. 高脂血症 カテゴリー別管理目標値

患者カテゴリー			脂質管理目標値 (mg/dL)			
	冠動脈疾患*	LDL-C以外の主要冠危険因子**	TC	LDL-C	HDL-C	TG
A	なし	0	< 240	< 160		
B1		1	< 220	< 140		
B2	なし	2			≥ 40	< 150
B3		3	< 200	< 120		
B4		≥ 4				
C	あり		< 180	< 100		

- ・糖尿病があれば他に危険因子がなくてもB3とする。
- ・脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併はB4扱いとする。

Friedewaldの式 $LDL-C = TC - HDL-C - (TG/5)$

4. 生活習慣の改善

- ・ 禁煙
- ・ 肥満の改善 (BMI 18.5 以上 25 未満を保つ)
内臓脂肪型肥満 (メタボリックシンドローム)
- ・ 食事 適度なエネルギーでバランスのよい食事をする。
- ・ 運動 一般診療に基づく有酸素運動の処方

年 代	運動の種類	強 度		時 間	頻 度
		50% HR reserve	ボルグ		
20代	歩 行	126 ~ 130	11	20 ~ 60分/日 8,000 ~ 12,000歩/日 (歩数は日常生活活動を含む)	2日/週 以上
30代		121 ~ 125	(楽)		
40代		116 ~ 120	}		
50代		111 ~ 115			
60代		106 ~ 110	(ややきつい)		

■ウォーミングアップ(ストレッチングを含む)とクーリングダウンは十分に行う。

- ・ 精神保健 休日・休息をきちんと取り、ストレスをためないようにする。
タイプA行動に気づき、コントロールする。

○ 虚血性心疾患の治療

1. 薬物療法

狭心症	即効性の硝酸薬	血管を広げる
	持続性の硝酸薬	
	カルシウム拮抗薬	
	ニコランジル	
心筋梗塞	β 遮断薬	血圧や脈拍が上がるのを防ぐ
	抗血小板薬	血栓をできにくくする
	β 遮断薬	血圧や脈拍が上がるのを防ぐ
	ACE阻害薬	血管の機能を回復する
	スタチン系製剤	コレステロール値を下げる

2. カテーテル治療

● バルーン療法



脚の付け根や腕の動脈などから、冠動脈まで、カテーテルを挿入する。狭くなった部分でバルーンを膨らませ、血管を広げたら、カテーテルを抜く。

● ステンント療法



ステントをカテーテルに被せて、冠動脈の狭くなった部分でバルーンを膨らませると、ステントの網目も同時に広がって血管を支える。最後にカテーテルを抜き、ステントは残しておく。

図の引用 NHK きょうの健康テキスト、病気がみえる循環器疾患 MEDIC MEDIA 高脂血症治療ガイド 2004、日本医師会 運動療法処方箋作成マニュアル