

パートナーと考える
心と身体の健康

パートナーと考える 動脈硬化の話

第1回

阿保義久先生

脳梗塞からEDまで



イラスト/片岡樹里

パートナーの健康状態について、

お互いが正確に把握出来ていますか？

夫婦で共に考える健康管理のヒントを、

新進気鋭の専門医にお尋ねするコラム。

日本中を震撼させた長嶋茂雄監督(68歳)の脳梗塞による緊急入院。

あれほど健康に気を遣うことで知られる「ミスター」ですが、血管・血液のダメージまでは気づかなかつたものなのか、と不安になった方も

多いはず。亜希子夫人(61歳)も青天の霹靂だったことでしょう。

さてこのような重大な病気に至る主要原因でありながら、意外に実態

が知られていないのが動脈硬化です。

普段の生活で何に気をつければいいのでしょうか？変化の兆候は？検査のタイミングは？その検査はどこで受けられるの？

第一回は血管・血液の状態を精査して血管病を予防する「血管のスペシャリスト」北青山Dクリニック・阿保義久院長(39歳)に伺います。

阿保 心筋梗塞や脳卒中など突然死の原因になるのは殆どが動脈硬化に起因する血管病です。動脈硬化は、病気が発症する前の予防医療的アプローチが極めて重要な疾患です。

——脳ドックで脳に異常が見つかったからでは遅いと聞きましたか。

Q 動脈硬化が原因で起こる病気と早期発見方法を教えてください。

阿保 予防を講じない状態で漫然と定期検診を受け続けるのは病気を待っているのと同じです。血管病となる以前の小さな兆候を診断し、早期治療を図るのが、私たち血管病を専門とする医師の仕事です。

動脈硬化の度合いを、血管の硬

さ

さを測る検査があります。

動脈硬化の度合いを、血管の硬さを測る検査があります。

動脈硬化の度合いを、血管の硬さを測る検査があります。

●閉塞性動脈硬化症の重傷度分類

I 度	無症状・しびれ感・冷感 普段は無症状だが、ときに足や手に冷感やしびれがある
II 度	間歇性跛行 一定の距離を歩いたり、階段や坂道で痛みを感じ、しばらく休むと歩けるようになる
III 度	安静時疼痛 静かにしていても足や手が痛み、痛みで夜起きることも
IV 度	潰瘍・壊死期 手や足の皮膚に潰瘍ができたり、壊死を起こす

巡っています。例えば、ある一定の距離を越えて歩くと足が痛くなる症状を間歇性跛行といいます。これが閉塞性動脈硬化症の典型的な初期症状です。この病気の重症度と症状の関係は別表のようになっていますが、最終局面では足を切断することになってしまいます。



動脈硬化はどんなタイプの人に多いのですか？ また、その初期症状は？

阿保 加齢に伴ってすべての方に動脈硬化は進みます。動脈硬化を促進する因子としては、糖尿病、高血圧、高脂血症、喫煙、肥満等

がありますので、生活習慣病のある方はリスクが高いということになります。動脈は、心臓から出て頭のとっぺんからつま先まで全身を巡っています。例えば、ある一定の距離を越えて歩くと足が痛くなる症状を間歇性跛行といいます。これが閉塞性動脈硬化症の典型的な初期症状です。この病気の重症度と症状の関係は別表のようになっていますが、最終局面では足を切断することになってしまいます。

阿保 仕事が忙しく生活が不規則なご主人を心配して奥様のご主人に取組めそうですね。

悠ゆう夫婦の今後あるべき姿ですね。それなら毎回の検診結果を怖がらずに、積極的な病氣予防に取り組めそうですね。

さ、血管の厚さ、血液のさらさら度、そして血液検査によって正確に評価します。病的なレベルの方には必要な治療を、病的なレベルではないが動脈硬化が進行中で動脈硬化予防を希望される方には予防医療的提案もしています。

を連れて来られる方が最近が多いですね。定年後の人生を楽しむためにお互いの現在の健康状態を知りたいと検診をご希望される熟年カップルもいらっしやいます。まず動脈硬化の検診を提案しています。

動脈硬化が原因でEDになるという話を聞きましたか？ 阿保 勃起不全も血管病の一種です。最近特に動脈硬化との関連が指摘され、生活習慣病と合併したEDがクローズアップされています。動脈硬化を引き起こす生活習慣のある方はEDのリスクも高くなると思います。

ED専門の医療機関の調査によれば、患者の39%は血管性EDで、その97%が喫煙者だったという報告があります。血管病予防を専門的に指導してくれる医療機関とうまく付き合っていくことがポイントのようですね。本日はありがとうございました。

(取材・構成 八児正紀)

やってみましょう!!

暮らしの中で実行できる
動脈硬化予防5か条

1 食生活の見直し

血管を収縮させる塩分を控えた、腹八分目の食生活を。緑黄色野菜・魚・大豆食品などを積極摂取しましょう。動脈硬化の背景には食生活の欧米化が…。和食を見直してみれば？

2 適度な運動

脂肪を溜め込まない様に適度な運動を習慣づけましょう。がんばりすぎて無理をすると、血圧が上昇し逆効果です。パートナーと週2回・20分程度のウォーキングなど如何？

3 嗜好品をセーブ

喫煙は血管病の大敵。血管収縮作用のあるタバコは頭のとっぺんからつま先までの動脈をくまなくイジメぬぎます。適度なアルコールは血流を高めますが飲みすぎには注意!

4 ストレスケア

緊張・イライラは血管収縮・高血圧のもと。職場やお付き合いではなかなか意のままになりませんが、パートナーと一緒にリラックスできる時間を週1回は作ってみてください。

5 定点観測

上記4項目の実行も、独りよがりな評価ではだめ。専門医(循環器科医・血管外科医)の診断および生活指導を定期的に受けるようにしましょう。勿論パートナーと一緒に。

Yoshihisa Abo



北青山D-CLINIC
阿保義久先生

あば よしひさ
東京大学医学部 卒業
東京大学医学部 第一外科
虎ノ門病院 麻酔科
東京都教職員互助会三楽病院 外科
東京大学医学部 血管外科・腫瘍外科を経て
北青山Dクリニック 院長
医療法人DAP 理事長
所属学会/日本外科学会、日本血管外科学会、日本消化器外科学会、日本脈管学会、日本大腸肛門外科学会、日本抗加齢学会
若手カリスマ外科医として各媒体にて取材多数。

「血液のさらさら度を測って血管の状態を診断する動脈硬化ドック」についてはP113ページを参照ください。

「血液のさらさら度を測って血管の状態を診断する動脈硬化ドック」

(取材・構成／八尾正紀)



パートナーと血管年齢を調べよう

脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを大幅に軽減

昨日迄普通に生活していたパートナーが、ある日突然倒れてしまったら。突然襲いかかる脳卒中・心筋梗塞の原因は動脈硬化である(本誌76〜77頁参照)。

北青山Dクリニック(阿保義久院長)は、米国の最新機器を駆使した「動脈硬化ドック」を行っている。血管外科が専門である同院長は、「あつからじめ自分の血管と血液の老化度を知っておき、適切な処置を講じておけば、かなりの確率で突然死は予防できる」と説明する。

血液のさらさら度を測る

「血液を送り出す際の心臓の鼓動が血管を伝わっていくときの脈波を測定し、脈波が速い＝血管が硬化している＝血管が老化している、と診断できます。この血液脈波検査に、血液検査・頸動脈エコーを加えたものが標準的な動脈硬化の診

断ですが、当院はさらに血液の粘度を測定する機器を使用して血液のさらさら度を数値で評価しています」と阿保院長。クリニックを訪ねてみると、昨年開催された日本動脈硬化化学会で日本に始めて発表され、全国の専門医の話題を呼んだ、米国製の血液粘度測定器「レオロジック」が活躍していた。学会発表によると、原

因不明の脳梗塞・心筋梗塞の患者の血液を検証したところ、普通の人より血液の粘度が高いというデータが得られた。そこで開発されたのが前述のレオロジックで、血液のさらさら度を絶対数値で測定することが可能となり動脈硬化度の評価がより正確になった。

DNAもチェックする

血管診断のプロ・阿保院長のこだわりはDNAにも向けられていた。「動脈硬化は、食物から過剰に摂取されたコレステロールが血管に蓄積されることによつて引き起こされるのですが、最近の研究で、ホモシステインという物質が動脈硬化の重大な原因である事が判つてきました。

MTHFRという遺伝子の変異をもつ人は変異のない人に比べ、血中ホモシステイン濃度が高くなりますので、動脈硬化症のリスクも高くなっています。いくつかの研究には、高ホモシステイン血症患者は、心臓病などの循環器系疾患にかかる危険性は通常の22倍、死亡率は9倍高くなるという結果が示されています。」この検査はDNA検査ゆえ、一生に一回測れば良いとのこと。

体内年齢も測ってみよう。

「体内年齢を測るとさらにご自身の老化度をはっきりしますよ」こだわり院長が笑顔でとどめ(?)を刺す。「活性酸素は、私たちの体にダメージを与え、老化のスピードを早めたりガンや動脈硬化などの生活習慣病などを引き起こしたりする物質として知られていますよね。その

正体は、体に取りこんだ酸素が変化したものです。8-OHdGは、細胞中のDNAの構成成分がこの酸化ストレスに曝されると尿中に排出される物質です。この濃度を測定することで酸化ストレスの大きさを体内年齢を把握でき、生活習慣の評価が出来ます」と院長。

つまり体内の酸化度が数値で評価できるといふことらしい。この検査は、普段の摂生次第で評価が変動することのこと。がんばりましょう!

動脈硬化のリスクファクター

高血圧・高コレステロール血症・高血糖・喫煙・肥満・ストレス

動脈硬化の発症リスクを評価する遺伝子

MTHFR

動脈硬化ドックの検査内容と費用

血液検査:

血中コレステロール値、血糖値など動脈硬化のリスクファクターを中心に測定します。

頸動脈超音波検査:

頸動脈の内膜中膜複合体の厚さ、血流速度を測定し、頸動脈に狭窄がないか血管に内膜肥厚のサインが出ていないかをチェックします。

血圧脈波検査:

四肢の血圧と脈波速度を測定し、末梢血管のつまり具合と動脈の硬さを評価します。病的な動脈硬化が存在していないかどうか、年齢相応の血管の硬さかどうかの評価されます。

血液粘度検査:

血液粘度測定機器=レオロジック(本邦初上陸)で血液のさらさら度をチェックします。原因不明の血栓症や血圧の治療薬に反応しないケースが血液の粘調度(さらさら度、かたまりやすさ)で説明できることがわかってきました。血液粘度を調べることで、あなたの血液の状態が、心臓に負担をかけないかどうか、血栓を作りにくいかが評価できます。

費用: ¥31,500円

所要時間: 約1時間

※オプション1=MTHFR遺伝子変異検査(口腔内細胞のDNA検査)=26,250円

※オプション2=体内年齢検査(尿中8-OHdG濃度検査)=10,500円

☆悠ゆうStyle読者特典☆

パートナーと受診する「悠ゆうドック」(ドック+オプション1)を同時に申し込まれたカップルは体内年齢検査が無料!

読者の皆様への特別プラン=「悠ゆうドック」を設定いたしました。

*パートナーと一緒に申し込みのカップルに限らせていただきます。

悠ゆうドック=57,750円(お一人様あたり)

【動脈硬化ドック+

MTHFR遺伝子変異検査+体内年齢検査】



診療科目=外科・内科・皮膚科・婦人科
診療時間(予約診療)
月~金 9:00~20:00
土 9:00~18:00
(メールか電話にてご予約ください)

北青山D.CLINIC

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前3-7-10

AKERA(アケラ)ビル地下1階

電話03-5411-3555

FAX03-5411-5666

E-mail: info@dsurgery.com

URL: http://www.dsurgery.com

