

西田敏行さんを突然、襲った虚血性心疾患

食生活の改善と禁煙で予防

庶民的なキャラクターで幅広い人気を集めた俳優の西田敏行さん（76）が 10 月 17 日、虚血性心疾患のため亡くなりました。

西田さんは 2003 年に心筋梗塞で緊急入院しています。その際、処置も早く症状も落ち着いており、1 カ月ほどで退院しました。退院後、禁煙と減量、食生活の改善に努めたと聞いています。

最近では迅速な救命処置で心筋梗塞の救命率はよくなりました。しかし、心筋梗塞を含む虚血性心疾患は日本人の死亡の 5% を占め、心疾患はがんに次ぐ第 2 位の死亡原因です。これから寒くなると増加する虚血性心疾患をどう予防できるか考えてみましょう。

愛煙家で糖尿病の 74 歳男性 A さんは 10 年前、3 本ある心臓の血管（冠動脈）の 1 本が詰まり、心筋梗塞を起こし、緊急カテーテル治療（再灌流（かんりゅう）療法）を受け救命されました。

その後、禁煙したものの、食生活の改善は十分ではありませんでした。昨年、残り 2 本のうち 1 本が詰まり、2 度目の心筋梗塞でショック状態となり、緊急入院。カテーテル治療を行い、2 週間ほど集中治療室で治療を受けました。治療完了後、退院したものの時々、心不全を起こし、入退院を繰り返しています。

心臓へ十分な血液を送れず、心筋に障害が起こるのが虚血性心疾患です。幸い日本人の虚血性心疾患の罹患（りかん）率と死亡率は欧米人の 3 分の 1 以下です。

■5%が重症化リスク

冠動脈が原因で心筋が障害される虚血性心疾患が 3 つあります。1 つは冠動脈に血栓が詰まったり、動脈硬化で血管が狭くなったりした結果、血流の減少のため心筋細胞が壊死（えし）する心筋梗塞です。壊死はしないものの、心筋細胞が一時的に血流不足になるのが狭心症で、もう 1 つが心臓突然死です。

心筋梗塞の診断では、胸や左肩にかけて締めつけられるような強い痛みなどの臨床症状と心電図の変化に加え、採血で心筋トロポニンの上昇を確認します。近年、高齢化を反映して都市部を中心に心筋梗塞が増加しています。

心筋梗塞は迅速に診断をつけ、すぐにカテーテル治療を行えば 95%以上が救命できます。ただ、その実施率はまだ十分でなく改善の余地があります。

心筋梗塞を起こした患者さんの多くが冠動脈に動脈硬化を伴っています。心筋梗塞後の課題は、心筋梗塞を含め、もう一度、虚血性心疾患を起こさないことです。Aさんのように心筋梗塞などを繰り返して心不全になる人が増えています。心不全の約 30%が虚血性心疾患です。

■ 高血圧、糖尿病の徹底改善

虚血性心疾患の予防には、危険因子の高血圧や脂質異常症、糖尿病の徹底した改善と肥満の是正、そして禁煙が欠かせません。

薬物治療と食生活の改善目標は、血圧は 130/80mmHg 以下、脂質は血中 LDL コレステロールを 70mg/dL 以下に、糖尿病があれば HbA1c を 7.0%未満といわれています。

これに加えて、心筋梗塞後には血液をサラサラにする抗血小板療剤を 2 種類飲むことが勧められています。

また、心臓の状態に応じた適度な運動や心臓リハビリテーション（心リハ）も重要です。運動や心リハは心筋梗塞後の予後を改善することが分かっています。

ただ、心筋梗塞後には 20~30%の患者が狭心痛を自覚しており、運動や心リハは医療者の指導のもとで行うことがベターです。