

動脈硬化

こばやし小児科内科医院

喜多村 一孝 先生

動脈硬化という言葉をよく聞きませんか？ これを読んでいらっしゃる人は、もしかしたら病院で血圧の薬などをもたらしているかもしれません。「私の普段の血圧は 130/80mmHg です」などは分かって、なかなか自分の動脈硬化の状態を答えることは難しいと思います。

動脈硬化のリスクには高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などがあります。まずはどのような原理で動脈硬化を引き起こすかお話しします。

動脈は柔らかいゴムチューブのような物です。高血圧はチューブがパンパンに張った状態です。動脈はその負荷に負けないように徐々に壁が厚く硬くなります。

糖尿病はいつも血糖が高い状態です。血糖が高い状態が続くと血管壁の細胞や血液中のタンパク質などが変化します。シロップ漬けにした果物がジャムに変化するようなイメージです。その結果、血管の表面がでこぼこしたり傷が付いたりします。

こうして傷ついた場所に LDL コレステロール、いわゆる悪玉コレステロールがベタッと張り付き、徐々に血管の壁の中に入り、山のような塊を形成していきます。これがプラークです。

では、どのようにして動脈硬化の状態を見ればいいのでしょうか。カテーテル検査で心臓や脳の血管などを見ることはできますが、リスクがありますし痛いです。簡単に動脈硬化を調べる検査として脈波伝播速度や血管エコー、眼底検査があります。脈波伝播速度とは血流の速さを測ることで血管の硬さを評価し血管年齢を算出します。血管エコーは超音波で動脈をみることで、血管の壁の厚さやプラークの大きさを測ります。これらの検査は手軽で簡単に行うことができます。

必ずしもこのような検査が必要ということはありませんが、自分の血管を自分自身の目で見ること、治療継続のモチベーションにつながると思います。ただ漫然と薬を飲み血圧などの数字を良くするのではなく、動脈硬化がこれ以上悪化しないためには何をすればいいのか主治医と相談しながら治療しましょう。