

隠れ狭心症

太田ハートクリニック 院長
久保田 修平 先生

歩く、坂や階段を上る、荷物を持ち上げる、最近少なくなった布団の上げ下げ、洗濯物の取り込みなどの日常生活、趣味のスポーツなどの「運動」時に胸が痛む、圧迫される、ドキドキする、息が切れるなど体の不調が出現し「休むと数分で消失する」のは狭心症かもしれません。このような症状を経験すると、多くの人は仕事上必要でなければ自然に行動を制限するようになります。当然症状が出にくくなるでしょう。すると、気に留めなくなってしまうか、市販薬で経過を見ていることもあろうかと思えます。特に高齢者は運動量の減少に加え、痛みを自覚する感度が低下するため、症状が自覚されにくくなるようです。「隠れ狭心症」を早期発見するために強調させていただきたいのは「動くとき出現、休めば消える」の段階で早期に医師に相談するということです。

心臓は全身の筋肉、脳、内臓が必要とする血液を絶え間なく大動脈に送り出すポンプであり、心臓自身も己が送り出す血液の約20分の1に相当する「一番搾り」を燃料として吸い上げて働いています。冠状動脈と呼ばれる心臓の表面を走る血管が、大動脈の付け根から出る最初の枝だからです。正常な冠状動脈は運動時には太くなり、安静時に比べ3~4倍血流量を増やすことができます。冠状動脈の壁が厚くなる病的変化（動脈硬化）により血管が細くなり、運動時に心筋が必要とする量まで血流を増やせず狭心症が出現します。そして動脈硬化による「細まり」が進行する経過中に、大きな血の塊ができて急激に血管が詰まってしまうと急性心筋梗塞に至り、危険な状態に陥ります。動脈硬化はある程度年齢とともに進行しますが、健常者では虚血症状が出現するまでには至りません。しかし、高コレステロール血症、高血圧、糖尿病などの「動脈硬化の危険因子」をお持ちの人では進行が早まり、症状が出現します。冠動脈が詰まってしまう前の段階で早期に発見し、心臓突然死を防ぐことが重要です。

日々の歩行は運動の基本であり、動脈硬化の危険因子の予防と改善のみでなく狭心症の早期発見にも有用です。ただし、既に動脈硬化病変が進行している可能性のある人が急に激しい運動を開始することは、急性心筋梗塞の引き金を引くことにもなりかねませんので、事前に医師との相談をお勧めします。季節柄、熱中症対策もお忘れなく。