



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

さまざまな病態をみせる「動脈硬化」の話

動脈硬化は皆さん良く聞く言葉であり、このために通院されている患者さんも多いと思います。しかし、本当のところはよくは知らないという方が多いのではないのでしょうか。今回は動脈硬化を少し掘り下げてみたいと思います。

動脈硬化には3種類あります。重要なのは粥状硬化症（アテローム硬化症）と細動脈硬化症です。

特に、粥状硬化症が重要で、これは動脈の内膜にコレステロールが沈着

し、さらに脂肪が沈着し、炎症が起こって血小板が付着し、血栓を作り、血管の内腔を狭くしていく病態です。完全につまれば梗塞になります。さらにそこに線維も加わって硬くなり柔軟性がなくなるために、大きな力（高血圧）が加わるとひび割れが起こり、破裂したり出血したりします。

症状の出にくい病気。どうやって見つける？

どこの血管が障害されるかによって脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患となります。つまり、病名はいろいろでも起こっている血管の変化はほとんど同じです。日本人の死因の第2位は心疾患、4位は脳卒中です。なので大変重大な病気です。しかも動脈硬化はゆっくりと進行するため、狭窄や閉塞、出血が起こらない限り症状は出ません。

ではどのようにして、動脈硬化を見つければ良いのでしょうか。皆さんの

手首にある動脈を触ってみてください。血管がこりこりとしていれば動脈硬化はもうかなり進行しています。子どもさんがいれば比較してみてください。きっと違うはずですよ。

早期発見が期待できる「頸動脈エコー」

病院では動脈硬化を発見するためにいろいろな検査がありますが、今最も頻用され、早期の動脈硬化が発見できる方法として頸動脈エコーがあります。この検査は超音波で頸動脈を直接観察し、内膜と中膜の厚さ（IMT）、プラーク（血管内のコレステロールの溜まり）

の有無、動脈狭窄の程度、血流の状態を調べます。

特に柔らかいプラークは破綻し、脳梗塞の原因となるため早急に治療が必要です。高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症（特に高コレステロール血症）、喫煙者はリスクが非常に高いので、ぜひ一度検査を受けられることをお勧めします。

動脈硬化は上記の疾患を治療し、リスクを減らすことによって心疾患や脳卒中を予防できることは多くの研究で証明されています。ですので、早期発見、早期治療が重要です。主治医の先生と相談し、頸動脈エコーを一度受けてみてください。

