



げんき人

46

2004

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成16年(2004年)10月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

健康コラム

本誌レポーターが体験

「動脈硬化検査」で血管の健康をチェック! ⑤

食生活が気になる方に!

保健センターの「栄養教室」で
健康な食生活を実現しましょう ⑥

ヘルシークッキング

油で揚げず、フライパンでカリッと仕上げます
野菜たっぷり焼き春巻き ⑥



虚血性心疾患って どっという病気?

自覚症状のないまま進行することもある!

Information

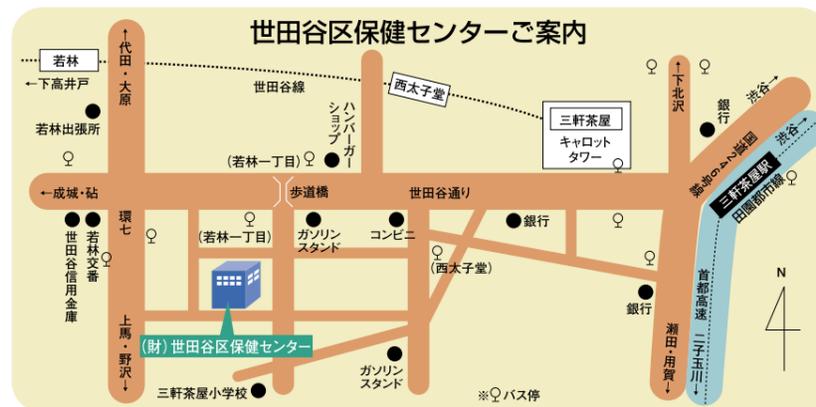
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所などの施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後	
月	胃がん検診、胃内視鏡、 胃X線直接撮影(1・3週)、 大腸X線直接撮影(1・3週)、 ホルター心電図、MRI	MRI、CT 乳房精密検査	運動教室	からだにやさしい教室 第4期 1/17~3/28(11/1号) ソフエアロビクスコース【毎週】 ゆったり体操コース【毎週】 60分でわかる食と健康教室 11/22~1/31(10/15号)	のんびり体操コース【毎週】 初級フラダンスコース【毎週】 心の個人相談	運動コース 運動コース 休養
火	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	乳がん検診 MRI、CT	運動教室	腰痛・膝痛予防体操教室 1/18~3/22(12/1号) 健康度測定(一次)	ヨガと自律訓練法教室 12/14~2/8(11/1号) 60日ダイエット 2/1~3/22(12/15号) 運動負荷測定	総合教室 総合教室 検査
水	胃がん検診、 胃内視鏡、 大腸検査前処置、 MRI	乳がん検診 MRI、CT、 心臓エコー、 大腸内視鏡	運動コース 検査 検査	からだほくし体操コース【毎週】 健康度測定(一次) 健康診断	中国式体操コース【毎週】 元気が出る食事と心 2/9~3/30(12/15号) 心の個人相談(第1・3週)	運動コース 総合教室 休養
木	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT、 乳房精密検査	運動教室	ストレッチ&フラダンス教室 1/20~3/24(12/1号) 健康度測定(二次)	さわやか体操コース【毎週】 健康度測定(二次)	運動コース 検査
金	胃がん検診、 胃内視鏡、 子宮精密検査、 MRI	乳がん検診 MRI、CT、 腹部エコー	運動コース 検査	ストレッチ&リズム体操コース【毎週】 健康度測定(二次) 健康診断	はじめての太極拳教室 12/3~3/18(10/15号) 健康度測定(二次) 健康診断	運動教室 検査 検査

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

【玉川分室事業週間スケジュール】

	午前	午後
月	胃精密検査結果説明	CT 大腸検査前処置
火	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
水	胃がん検診	CT 腹部エコー
木	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
金	胃がん検診	CT 大腸検査前処置

(財)世田谷区保健センター玉川分室
〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

保健センターホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>
デザイン編集協力 (株)アルファデザイン

【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ
(☎3410-9138) 各日定員30人

お申し込み方法

まず、保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

●大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。

●胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月15日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内を掲載しています。

健康ダイエットクイズ!

次の1~5の食品を、エネルギーの高い順番に
並べてください。《回答は数字で》

- ①アンパン1個(中くらいのもの)
- ②ざるそば1人前(乾麺で100g)
- ③昆布入りおにぎり1個
- ④ベーコン1枚(20g)
- ⑤缶ビール1本(350ml)



■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、(げんき人)についての感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで

●締切日
平成16年11月30日消印有効



古紙配合の100%再生紙を使用しています。

保健センターのホームページ

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

自覚症状のないまま進行することも！ 虚血性心疾患 虚血性心疾患って どういう病気？

虚血性心疾患というと、ちょっと聞き慣れない言葉かも知れませんが、「狭心症」や「心筋梗塞」といえば、誰でも一度は耳にしたことがあるのでは？ 虚血性心疾患とは、いったいどのような病気なのでしょうか。その正体を詳しく知って、予防に役立てましょう。

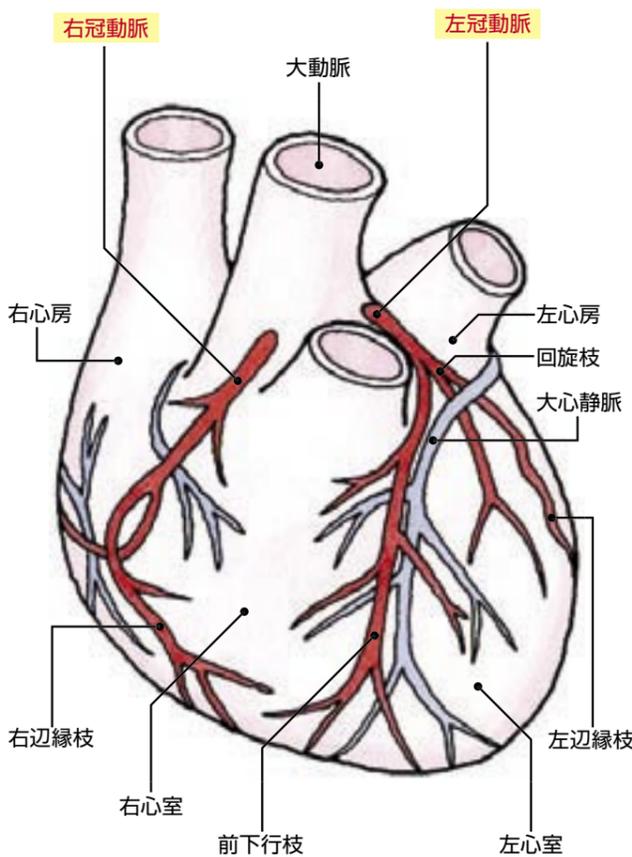


心臓自身に栄養を送る血管の障害です

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの働きがあり、片時も休むことなく働き続けている大切な臓器です。心臓から送り出された血液によって、全身に酸素や栄養素が運ばれますが、休まず収縮と拡張を繰り返している心臓は、それ自体も大量の血液を必要とします。

心臓は、厚い筋肉(心筋)でできており、激しい心筋の運動を支えるため、心臓を取り巻くように栄養を補給する血管があります。これを冠動脈といいます。冠動脈は、一番太いところで直径4〜5ミリもある太い動脈で、左右2本あります。いずれも大動脈の付け根部分から出て、枝分かれしながら心臓の表面を冠のように取り巻き、その末端は心筋に入り込み血液を送り込んでいます。この冠動脈に動脈硬化などが起こると、血管の内腔が狭くなったり(狭窄)、詰まったり(閉塞)して、十分な血液が心臓に送られなくなります。これが「虚血性心疾患」です。「虚血」というのは「血液が虚ろになる」こと。つまり、冠動脈の異常が原因で心筋に送られる血液が少なくなる病気のことをいいます。

心臓と冠動脈の図解



主な虚血性心疾患は狭心症と心筋梗塞

虚血性心疾患は、「狭心症」と「心筋梗塞」の2つの病気に大きく分けることができます。

●狭心症

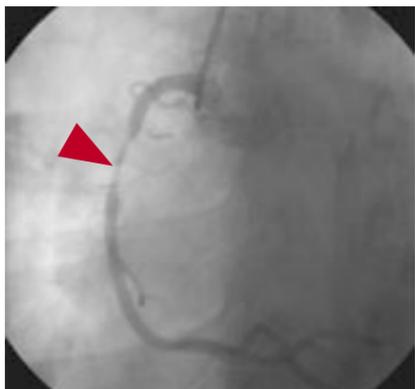
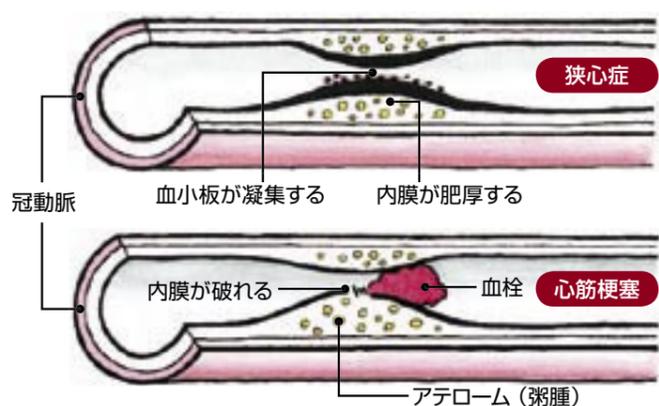
冠動脈の内腔が狭くなったことにより、血液が流れにくくなって一時的に心臓が血液不足を起こす病気が狭心症です。心臓の内腔が狭くなったり、心臓そのものが小さくなるわけではありません。ふだんはなんともなくても、運動や労働などで心臓により多くの血液が必要になると、血液不足に陥って胸の痛みなどの発作症状が起こる場合があります。

●心筋梗塞

冠動脈が詰まり、完全に血液の流れが止まってしまうのが心筋梗塞です。狭心症とは違って、自然に血液不足が解消することはありません。放っておけば、その血管が血液を補給していた部分の心筋は死んで(壊死)しまいます。壊死した心筋は、再生することはありません。末端の細い血管では、壊死の範囲も狭くてすみませんが、根元に近い部分の太い血管では、広範囲で壊死が起こることになり、命に関わるケースも少なくありません。



狭心症と心筋梗塞の形成



心臓カテーテル検査で撮影した心臓の画像。矢印部分の冠動脈が詰まっているのがわかります。

血管の狭窄・梗塞が起こるしくみ

虚血性心疾患の最大の原因は、動脈硬化といわれています。

動脈硬化とは、血管の老化現象のひとつで、血管の弾力性がなくなり、もろくなる状態を指します。健康な人でも、加齢とともに少しずつ動脈の硬化は進んでいるのです。そこに生活習慣病など硬化を促進させる危険因子が加わると、通常の老化スピードよりも早く硬化が進み、さまざまな病気を引き起こしやすくなります。

虚血性心疾患で問題になるのが、冠動脈や大動脈などの大きな血管で起こりやすい「粥状動脈硬化」といわれるもの。動脈の内側に血中のコレステロールなどがくっついて粥状の固まり(粥腫)になり、血管の内腔を狭めてしまうのです。さらにその粥腫の表面が破れると、血液を凝固させる血小板がその部分に集まり、血栓をつくります。このときできた血栓が大きいと、血管を完全にふさぎ梗塞を起こします。

動脈硬化を原因とする狭窄や梗塞は、全身のさまざまな血管で起こる可能性があります。冠動脈で起これば虚血性心疾患となり、脳血管で起これば脳梗塞、そして手足の血管で起これば組織が壊死してしまうこともあります。

●心臓病マメ知識

【心不全ってどんな病気?】

心不全はある特定の病気を示すものではなく、「心臓の機能が低下し、全身に十分な血液を送り出せなくなった状態」を指す言葉。虚血性心疾患をはじめ、あらゆる心臓病が原因で起こる可能性があります。これらの病気が原因で心臓に負担がかかりすぎ、正常に働けなくなったときに起こります。心臓の機能低下によって血液の流れが悪くなるため、倦怠感や息切れ、呼吸困難などの症状があらわれます。



マルチスライスCTによる心臓の画像(矢印が右冠動脈)

自覚症状のトップは「胸痛」

狭心症や心筋梗塞を起こした場合、60〜70%くらいの方が「胸の痛み」を訴えます。痛みの表現はさまざまですが、「胸が締めつけられるような」「重いものが乗っているような」「胸の中をわしづかみにされたような」といった表現が目立ちます。

しかし、なかには心臓とはかけ離れた、意外な部分に痛みを感じる人もいます。たとえば、肩が痛いとか、アゴが痛い、なかにはお腹が痛い、と訴えて受診する人もいます。これはどうしてかという点、心臓の神経と同じような神経支配の場所に、痛みを感じてしまうのです。これを関連痛といいます。

また、何も自覚症状を感じない、無症状の人も10%くらいいます。たまたま健康診断などで心電図に異常が見つかり、詳しく検査してみたところ、心筋梗塞を起こしていたというケースも少なくありません。痛みの感じ方は、個人差が大変大きいもの。「あまり痛くないから、大したことはない病気」と、軽く考えないようにしましょう。

虚血性心疾患の危険が高い人は？

虚血性心疾患を起こしやすい危険因子には、◆糖尿病 ◆高血圧 ◆高脂血症 ◆肥満 ◆喫煙 などがあります。なかでも「糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満」の4つは、死の四重奏(デッドリー・カルテット)といわれるほど、危険な因子。この4つの因子を持つている人たちは、持っていない人たちに比べ、虚血性心疾患や脳血管障害を起こす可能性が、3〜4倍も高くなるといわれています。

これらの因子はすべて、虚血性心疾患の最大の原因である動脈硬化を進行させる要因となるもの。虚血性心疾患を予防するためには、動脈硬化を悪化させる要因となる生活習慣病などの予防がもっとも重要なのです。



虚血性心疾患は予防できる病気です！

東京慈恵会医科大学 循環器内科 吉田 哲 先生

虚血性心疾患は、年々増加しています

日本人の三大死因といわれているものに、ガン・脳血管障害・心疾患があります。このうち心疾患が原因で亡くなる人の大半が、虚血性心疾患が原因になっています。

近年、ガンによる死亡は減少傾向ですが、逆に脳血管障害と心疾患は年々増加しています。これは、死の四重奏といわれる生活習慣病を合併している人が増えているためで、その結果として動脈硬化が悪化し、脳血管障害や虚血性心疾患につながっているのです。

虚血性心疾患、とくに心筋梗塞は、緊急に適切な治療を施さないと命に関わることの多い危険な病気です。しかし、これらの病気は、1人1人のちよつとした努力で、発症を予防することが可能な病気でもあります。

生活習慣の見直しと健康診断が予防のポイント

虚血性心疾患の予防は、まず第一に動脈硬化を悪化させないこと。そのためには、動脈硬化の危険因子である◆高血圧 ◆糖尿病 ◆高脂血症 ◆肥満を予防することが重要です。さらに喫煙も、動脈の硬化を進めることがわかっています。

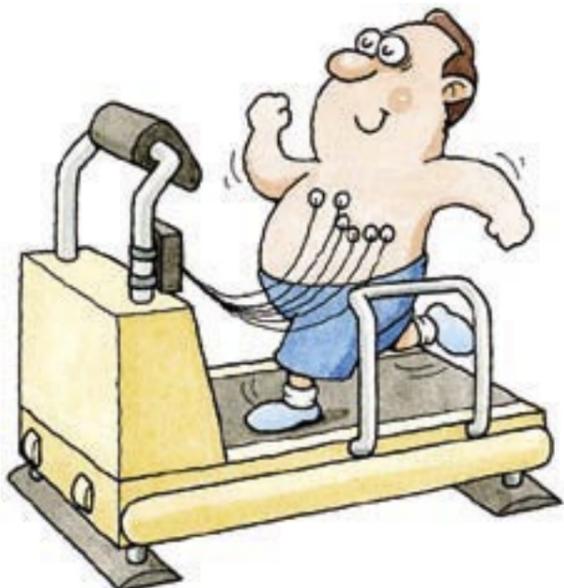
生活習慣病予防のために、高カロリー・高脂肪に偏らないバランスのよい食事、適度な運動、規則正しい生活リズムを心がけましょう。生活習慣病が発症しやすくなる40才を過ぎたら、定期的に健康診断を受けることも重要なポイントです。

また、すでになんらかの生活習慣病と診断されている人は、きちんと治療を続けて病気を管理し、これ以上症状を悪化させないようにすることが大切です。

虚血性心疾患はどんな検査でわかるの？

最近、脳ドッグが注目されていますが、同じように心臓の病気を早期に発見することを目的とした「心臓ドック」を実施する医療機関が増えはじめています。心臓ドックでは、不整脈などを含めた心疾患全般を調べるため、基本的検査(血圧測定・血液検査・胸部X線検査)のほか、負荷心電図、心臓の超音波(心エコー)などの検査を行います。最近では、受診者の身体的負担を軽減したマルチスライスCT(コンピュータ断層撮影)が開発され、虚血性心疾患の診断にもちいられる医療機関もあります。

このほか、虚血性心疾患の診断を目的とした精密検査には、心臓カテーテル造形や心筋シンチグラフィなどがあります。



◆負荷心電図(トレッドミル法)

狭心症などでは、安静時は異常がなくても、体を動かして心臓に負荷がかかると症状があらわれるケースがよくあります。そこで、運動中や運動直後に心電図を記録し、変化を調べるのが負荷心電図(負荷試験)です。トレッドミル法では、ベルトコンベアのような装置の上を歩いたり走ったりしながら、運動中の心電図とともに血圧も測定します。



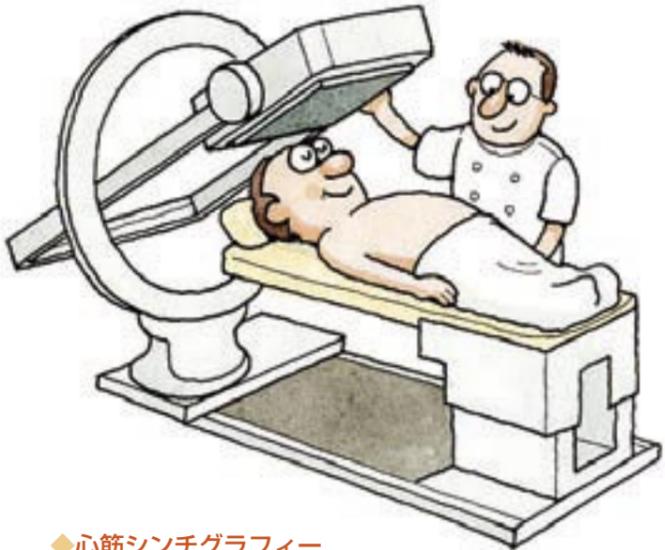
◆心エコー

超音波を利用して、心臓内部の状態や動きに異常がないかを調べます。受診者に身体的負担のかからない、手軽な検査方法のひとつです。



◆マルチスライスCT

より精密な撮影が可能な最新検査機器。これまでのCTでは、心臓のように動きのあるものを撮影するには不向きでしたが、この機器では心臓の拍動に合わせて超高速で撮影することが可能です。連続的に撮影した画像をコンピューターで再構成することにより、細かい冠動脈の様子を画像化することができます。

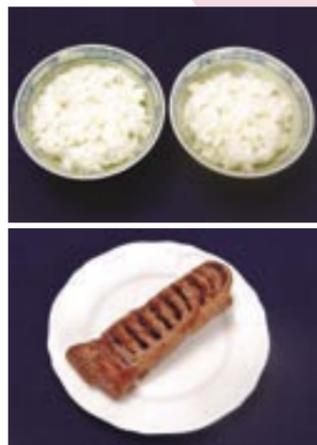


◆心筋シンチグラフィ

心筋に集まりやすい性質のある薬剤を注射し、心筋に取り込まれる状態を調べます。壊死などがある部分は取り込まれる量が少ないことから、心筋の状態がわかります。



「栄養と健康の落とし穴」に関する話。健康のために積極的に食べていた食品が、実は肥満のもとになってしまったりすることも多いのです。



ごはん2杯(250g)とデニッシュパン1個は、ほぼ同じエネルギー(約400kcal)。デニッシュパンにはバターなどが入っているので、意外に高エネルギーなのです。軽くて口当たりがいいので、つまみ食いしてしまう人も少なくないのでは？

■材料(10本分)■

1人分(2.5本分) 100kcal(1.25点)
小えび…10尾、長ねぎ…1本、セロリ…1本
みつば…1束、ごま油…小さじ1、塩…小さじ1/2
酒…大さじ1、春巻きの皮…10枚、薄力粉…適量
水…適量、チリソース…好みで

■作り方■

- ①長ねぎとセロリは4cm程度の千切り、えびは背わたを取ってあらに切る。
 - ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、酒をふって塩・こしょうする。
 - ③ざく切りにしたみつばを②に加えて冷ます。
 - ④③を10等分し、春巻の皮で巻く。巻き終わりの部分は、薄力粉を水で溶いたものでとめる。
 - ⑤フッ素樹脂加工のフライパンに、④を巻き終わり部分を下にして並べる。ふたをして中火で5分焼いて裏返し、少し火を弱めてさらに3分弱焼く。
- ※野菜の種類はお好みで、えびの代わりに鶏ささみや焼き豚などもおすすめ。また、一味とうがらしやごま油適宜を具に加えてもおいしくいただけます。

■組み合わせメニュー■

海藻と豆腐のサラダ…56kcal(0.7点)
ごはん…240kcal(3.0点)

食生活が
気になる
方に!

保健センターの「栄養教室」で 健康な食生活を実現しましょう!

肥満や生活習慣病などで、毎日の食生活が気がかり…。そんな方にぜひおすすめしたいのが、食生活を改善するための具体的なアドバイスが受けられる、保健センターの「栄養教室」です。事前に「健康度測定」を受診し、自分自身の健康状態を把握してから参加するもので、栄養の知識がしっかりと身につきます。

栄養に関する講義というとなじみませんが、ごはんやパン、お菓子類など本物の食品も使い、「1回の食事で何をどれだけ食べれば健康によいか」が目で見えて理解できる内容になっています。教室によっては試食やレシピの紹介もあり、その日の献立にすぐに活かせるのも魅力です。

なかでも受講者の反応が大きいのが、「栄養と健康の落とし穴」に関する話。健康のために積極的に食べていた食品が、実は肥満のもとになってしまったりすることも多いのです。

たとえば、「アボガド1個がコンビニおにぎり1個半と同じエネルギー」なんて、ちよつと考えつきませぬよ。また、健康によいと人気のオリーブ油やごま油も、エネルギーはサラダ油と同じ(大さじ1杯80キロカロリー)ということも、意外に見落としがち。「やだー!知らなかったわ!」「気をつけなくっちゃー!」と、驚きの声でいっぱいになるそうです。

この他にコレステロール値が高い人のための食事の摂り方、体脂肪を落とすための上手な食べ方のヒントなど、健康度測定を受診しなくても受講できる各種講座も実施しています。各教室・講座の募集については、区報「せたがや」や保健センターのホームページ・ポスターなどをご覧ください。

ヘルシークッキング

～油で揚げず、フライパンでカリッと仕上げます～



野菜たっぷり焼き春巻き

Column

健康コラム

本誌レポーターが体験 「動脈硬化検査」で血管の健康をチェック!



両手・両足に血圧と脈波を測るカフをつけ、胸には心臓の拍動を測定するための心音センサーをつけます

検査時間はたったの5分! 血圧を測ってるだけみたい
今回体験したのは、脈波伝播速度(PWV)を利用した動脈硬化検査。脈波伝播速度というのは、心臓から押し出された血液によって起こる脈波の伝わり方のことです。血管が硬いほど脈波の伝わり方が速いという原理を応用して、血管の硬さをコンピュータで割り出します。
この検査では同時に、腕と足の血圧の比(A/B)から、足の血管の詰まり具合も調べることができます(閉塞性動脈硬化のチェック)。このほかに、脈波図・心電図・心音図を同時測定し、それらを考慮して動脈硬化の程度を診断します。

脈波伝播速度の原理

■血管が柔らかい場合

血管が軟らかく弾力性があると、血管壁がゴムチューブのように膨んで脈波を吸収するためスピードが遅くなる。

■血管が硬化している場合

血管が硬く弾力性がないと、脈波が血管壁で吸収されずスピードが速くなる。

検査はいったって簡単。ベッドに横になり、血圧を測定する時と同じような圧迫を2回ほど感じたかと思うと、それで終了です。かかった時間は5分程度でした。検査にあたっての注意事項は特になく、検査前の食事制限や服薬、注射なども必要ないとのことでした。

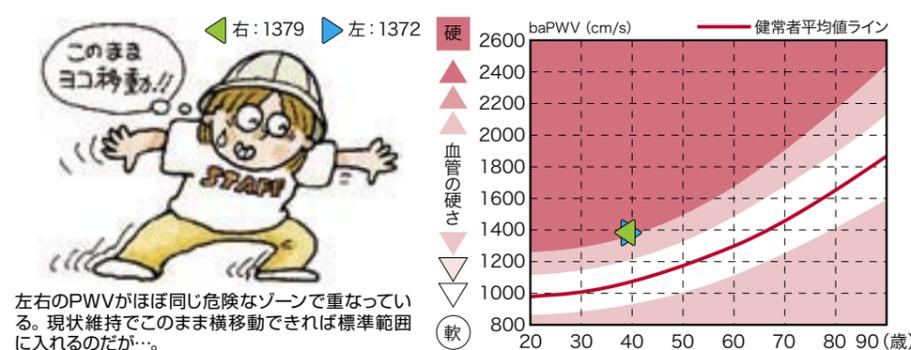
30代でも「血管が硬い」!? 血管モデルで硬さを実感

検査終了後10分ほどで、医師による結果説明があります。動脈硬化は、高血圧などの生活習慣病のある人や、肥満の人、高齢の人ほど進行していることが多いもの。39才、やせ型、血圧・血液検査異常なし」のレポーターは、当然「標準範囲

生活習慣の改善で、 血管の弾力は取り戻せる!

動脈硬化は、進行することはあっても、良くなることはない病気と思われてきました。しかし最近では、血管の状態を改善し、弾力を取り戻すことも可能であることがわかってきたそうです。そのためには「生活習慣を見直して、高血圧・高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満といったリスクファクターを改善することが何より重要」とアドバイスを受けました。
今回の体験で「自分だけは大丈夫、ということはない」と思い知った本誌レポーター。将来も楽しく生活するために、病気になる前からではなく、健康なときから自分の体を考えて

血管の硬さは?



あげることが大切です。健康に自信のある人にも、ぜひ一度受けてほしい検査だと思いました。

動脈硬化が引き起す怖い合併症。あなたの血管は大丈夫?

巻頭でも特集した虚血性心疾患をはじめ、危険な病気を引き起こす原因となる動脈硬化。しかし最近では、実に簡単な検査で動脈の硬さや血管の詰まり具合(狭窄・梗塞の有無)が調べられるようになり、怖い合併症の予防に役立つといえます。どのような検査なのか、「げんき人」編集部レポーターが体験してきました。