



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第7回

見える動脈硬化、 感じる動脈硬化

坂道のどきどき

「この頃、坂を上ったり、駅で階段を上るとどきどきする。少し胸が痛くなる」と感じられる方。それは心臓の血管に動脈硬化が起きているのかもしれませんが。心臓という臓器に血液を送る動脈は、まるで冠のように心臓をぐるりと巻いた大きな血管から、下方へと枝を延ばしたような形で末端に血液を送っています。これらの血管に動脈硬化が起こって、必要な血液を十分に送れなくなると、そのサインとして心臓のあたりがチクチクしたり、キューツと押えられるような痛みを感じるのです。狭心症はこのような機序で起こります。

同様の症状を感じられる方はお医者さんに心電図を取ってもらうことをおすすめします。特に運動をする時に、よくこのような症状が起こるようだったら、なおさらきちんとした心臓の負荷試験も受けることをおすすめします。心臓のカテーテル検査もありますが、最近では心臓血管CTで血管の中の詰まり具合を見ることができます。

さて、動脈硬化が生じていても初期はほとんど痛みもかゆみもありません。なんら前ぶれもなく、突然、身体の血管が詰まったりするので症状は劇症となります。これがサイレントキラーと呼ばれるゆえんで

す。ですから動脈硬化は未病の典型的な例ともいえます。高コレステロール血症や糖尿病、高血圧、肥満が合併しているとより動脈硬化が促進されます。

耳たぶのしわチェック

これらの検査を受けて、早くコントロールしておくことがおおいに予防になります。しかし、検査を受けるのが嫌という方もいらっしゃるでしょう。そういう場合は、外観で動脈硬化を察知する方法があります。それが“耳たぶにできるシワ”です。

老化により皮膚は皮膚組織自体の萎縮と弛みの結果、シワとなります。これは単なる老化現象ですが、耳たぶの「横に走るシワ」は動脈硬化により生じてくる可能性が高いのです。耳たぶには脂肪がついており、その中には細い動脈が多く走っています。耳たぶは外に飛び出た器官の一部ともいえます。

動脈硬化があり血流が悪くなると、耳たぶの脂肪は萎縮し、それによりシワができるのです。鏡でじっくりご自分の耳たぶを観察してみてください。耳たぶにシワがある方は、意を決して心電図や血液検査の受診をおすすめします。もしかしたら、隠れ動脈硬化かもしれません。タバコを控え、血圧やコレステロール値をコントロールしておく、動脈硬化の進行が遅くなります。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に「見た目で見えぬ病気が分かる」、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平