

日本SOD研究会報

No.48

心筋梗塞

がんに次いで死亡数が多い心臓病。その中でも、心臓に血液を送り出す冠動脈が詰まる心筋梗塞は中高年の怖い病気のひとつだ。

「胸が締めつけられるような症状」を感じたら、黄信号だ。心筋梗塞にならないための防止策を社会福祉法人「パール」(東京都渋谷区)常務理事の新谷富士雄医師(前日赤医療センター第1循環器科部長)に聞いた。【小島正美】

死の五重奏

心 臓の周りには、心臓を冠のよう

に取り囲む太い動脈がある。これが冠動脈だ。心臓に酸素や栄養分を運ぶ重要な働きをしている。太い幹と枝のような形の血管が狭くなったり、詰まったりすると心臓の筋肉に酸素が行かなくなり、狭心症の発作が起きる。

狭心症の発作は2、3分か10分程度で治まる場合も多い。しかし、動脈が完全に詰まったり、発作が何回も続くと、心臓への血液供給が断たれ、心筋梗塞になる。

血管を高速道路にたとえる新谷さんは、狭心症から心筋梗塞に至る過程について、3車線だった道路がコレステロールなどがたまって、2車線か1車線になり、ついには流れなくなつたようなものだ」と話す。道路の交通が断たれてしまうのを防ぐには、死の四重奏」といわれる肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症を放置しないことだという。

患者に聞く

勝負は「数時間」

がんより恐ろしい

病院転々、九死に一生…
箱崎庄平さん

心筋梗塞から助かるかどうかは時間との戦いだといわれる。救急車で運ばれる途中に死亡するケースさえある。心筋梗塞になり、病院を転々としたものの、九死に一生を得た福島県いわき市の箱崎庄平さん(76)に教訓を聞いた。

いつ心筋梗塞になったのですか

昨年1月3日午前6時半ごろ、起床したところ、頭がふらふらして立てられない。すぐにかかりつけの開業医に電話し、孫の車に乗せてもらって行ったところ、心筋梗塞といわれました。ところが、開業医は私では治療できない」といのです。その医師はすぐに市内では大きなA病院に電話してくれましたが、「休日のため、治療は無理だ」と言われてしまったのです。

それでどうしたのですか

いまだに狭心症のような発作はなかったのですが、まさか自分が心筋梗塞になるなんて思ってもみませんでした。ですから心筋梗塞の緊急治療をしてくれる病院なんて知りません。そこで、とうさに以前、腎臓がんの手術を受けたB病院へ行ってくださいとお願いし、救急車で運ばれたわけです。

そこではつまきいったのですか

ところが、B病院の当直医は心臓カテーテル詰まった血管に挿入する管の治療ができなかつたのです。そこで、その当直医は、すぐに別のC病院の心臓内科医に連絡してくれました。結局、私はC病院に救急車で転送され、駆け付けた数人の医師から手術を受けたわけです。

かかりつけ医師からC病院まで着くに、どれくらいかかったのですか

病院間の連絡は早かつたので、40分程度でした。私が救急車で運ばれている間に医師同士が私の様子について情報交換していたため、最後のC病院ですぐに手術に入れたのは幸運でした。手術を担当した医師がたまたま自宅にいたのも幸運だったと思います。

いざというときのために、どの病院に行けばよいかを知っておく必要があるわけですね

その通りです。家族や一般の人は心筋梗塞の恐ろしさが分かっていません。がんは数ヶ月待っても死ぬようなことはありませんが心筋梗塞は数時間以内に治療しないと死んでしまいますから、本当に怖い。山へ遊びに行ったときや、出張中に心筋梗塞にでもなったらと思つてソツとします。

いま、体調はどうですか

調子はいいです。治療法は進んでいるのです。倒れた後、いかに早く治療を受けられるかがポイントでしょう。

心筋梗塞

生活習慣病 予防と治療

たばこの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は心臓への酸素不足などを招く。喫煙者の心臓病死は非喫煙者に比べ、約4倍も高い。喫煙も含めると、「死の五重奏」から身を守るのが心筋梗塞防止の基本となるわけだ。

男性は注意

心 筋梗塞が増え始めたのは昭和30年代の高度経済成長時代。日常的なライフスタイルとして、食べ過ぎ、運動不足、ストレスが問題になり始めたところだ。当時は医師、弁護士、政治家など一部の職業に目立ったが、いまでは40代以降の男性すべてにリスクが付きまとう。

同じ40代以降でも女性の場合、女性ホルモンが、血管をしなやかにさせる作用があるせい、心筋梗塞のリスクは非常に低い。60代以降になって初めて男性と同じくらいリスクになる。

まず狭心症

日 常的な防止(表参照)が大切なのはいうまでも

ないが、心筋梗塞につながる狭心症の発作が起きる予兆を見逃さないことも重要だ。次のような症状が危険なサインとなる。

階段を上ったりすると胸がきゅつと締めつけられるような感じがする 朝起きると左の奥歯が痛んだり、左の耳、肩、腕がしびれるように痛む 腹や足に衣類の跡がくつきり残るようにむくみが見られる 食べた後、のどから胸が詰まったように感じたり、食べ物がうまく胃に下りていない感じがする 激しい議論の最中に胸が痛む 不整脈など動悸がある。

黄色のいぼ

皮 膚が黄色くなる黄だんは、一般には肝臓機能の悪化の兆しだが、血液中に脂肪やコレステロールが増えて、まぶたや腕のひじなどに黄色いいぼができることがある。黄色いいぼに盛り上がりは、指の関節やひざにできるときもある。これも心臓病の予兆になることがある、文字通り

中高年・・・「六つのサイン」見逃すな 「心」に刻もう防止策

黄信号だ。

こむらがり

あ まり運動をしていないのに、足がつったりするときはある。この裏には動脈硬化のために血液の流れが悪くなっている可能性も考えられる。こむらがえりも危険信号のひとつだ。

放置はダメ

新 谷さんは、胸が苦しくなって発作が起きてても、数分で治まる場合が多いのでそのまま放っておく人が結構いる。放置は絶対によくない。病院で心電図を取ってもらったり、血管撮影をして血管の詰まり具合などを診てもらったとが必要だ」と強調する。

心筋梗塞になった人の半分近くは狭心症の発作を体験している。発作を甘くみてはいけない。新谷さんは、発作を経験して、なおかつ死の四重奏にあてはまる症状をもっている人はくれぐれも気をつけたい」と注意を促している。

心筋梗塞防止策10力条

冬の寒い時に、肉体的な過労が原因で狭心症発作を起こすことがあるので、重い荷物をもつときは車輪付きカートに乗せる。

たばこや徹夜マージャンは自殺行為。

目覚まし時計の大きな音は心臓によくないのでソフトな音にする。

冬の夜、トイレに起きるときはガウンをはおる。

厚着や重い布団は心臓の負担になるので、できるだけ薄着が軽い布団にする。

ぬるめの風呂(40度程度)に入る。

洋食より日本食を心がける。

背筋を伸ばし両手を振って歩く。

動脈硬化の予防になるビタミンE(穀類のはい芽、大豆などに豊富)を多く取る。

かかりつけ医師に普段の血圧、心電図などのデータを知ってもらおう。

アレルギー疾患の原因が急増

2002年(平成14年)6月27日 木曜日 日刊スポーツより引用

免疫力

の低下は加齢だけではなく、食生活、ストレス、環境ホルモンといった化学物質などの環境因子もその要因となる。

「ウイルス感染細胞やがん細胞を壊す能力のあるNK細胞は生活習慣の影響を強く受けます。例えばたばこを吸っただけで、その活性が落ちることは検査で分かります」(中野優・東京医大総合健診センター講師)。

アレルギー疾患が増えていることも免疫と深い関係がある。アレルギーは今や国民病的存在になっていて、統計では日本人の45%がなんらかのアレルギーを持っているのが現状である。アレルギー疾患とは体内に侵入した異物を認識してつくられた抗体が再度、抗原(アレルゲン)と出合った際、ぜんそく、じんましん、花粉症など病的な反応を起したものを指す。

「アレルギー反応は抗原だけでなく、トキシや刺激物質など環境因子も絡む複雑なものです。IgE抗体と呼ばれるものが体内でつくられるかどうかがかギキになります」(中野講師)。

IgE抗体は肥満細胞や白血球のひびくである好塩基球などの表面

に結合している。抗原と反応する時、肥満細胞などからヒスタミンなどの炎症物質を放出させることで痒かゆ(み)などのアレルギー症状が起る。

「IgE抗体をつくりやすい遺伝体質もありますが、IgE抗体の産出を誘導するアレルゲンが多くなると指摘する報告もあります。人工的な化学物質の急増は無視できない問題だと思えます」(中野講師)。

免疫細胞そのものの活性度も重要。免疫システムを担う白血球の細胞膜は、酸化されやすい多価不飽和脂肪酸が多い。また異物を攻撃する武器として活性酸素を放出する。

「2重の意味で白血球は酸化ストレスの危険にさらされています。酸化ビタミンが不足する食生活が免疫力に与えているわけがありません」(中野講師)。

抗体 抗原(アレルゲン)に特異的に結合するたんぱく質を指す。抗原を破壊したり抑え込む働きがあり、リンパ球のひとつB細胞が産生して分泌する。別名、免疫グロブリン(Ig)。分子構造の違いでIgM、IgG、IgA、IgD、IgEの5種類があり、それぞれ働きが異なる。

免疫系細胞 免疫を担当する細胞は造血系幹細胞、リンパ系幹細胞から分化したもので、白血球の仲間であるモノクラーシ大食細胞(NK細胞や胸腺でつくられるT細胞、骨髄に由来するB細胞、抗体をつくる)などに種類分けされている。

SOD様作用食品の開発

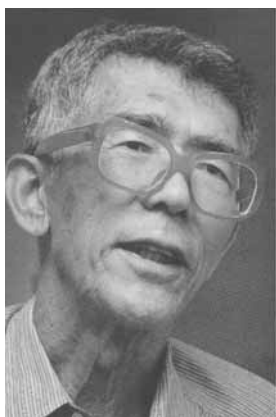
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチエット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたが、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.40)

コレステロールを知ろう

人が生命活動を維持できるのは、人間の全身の細胞に酸素と栄養素が絶えず運ばれているからです。酸素と栄養素は、血液が血管(動脈)を通して運ばれます。

【動脈】は、子どもの頃はゴムのようには弾力性があり透明度も高いのですが、加齢によって古いゴムホースのようになり、内壁にゴミが溜まり始め、通り道は狭くもろいものになっていきます。これが『動脈硬化』といわれるものです。『動脈硬化』を起す危険因子は、肥満や高血圧、運動不足、喫煙、ストレスなどがありますが、遺伝や体質の要因を除けば、日常の生活とくに食生活の改善で予防や軽減ができるといわれています。

特に最近では、血液中のコレステロール値を低下させることが重要視されています。つまり、コレステロールの多い食生活をしないということが大切です。しかし、極端にコレステロールが少ない場合は血管が弱くなるので体にとって適量が必要です。

コレステロール

脂質の一種

体内に100~1500gほど存在。細胞膜の成分やホルモンの原料。

善玉コレステロール(HDL)と悪玉コレステロール(LDL)があり、HDLは動脈から余分なコレステロールを運び去る。これに対しLDLはコレステロールを沈着させる。

血中コレステロールを低下させる食品

植物油・・・リノール酸のような多可不飽和脂肪酸が多く含まれていてこれらに低下作用がある。

魚油・・・青身の魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)

に低下作用がある。海草・・・わかめ、こんぶ、もずくなどには食物繊維が多く含まれ、これらに低下作用がある。

きのこ・・・しいたけ、えのき、マッシュルームなどはビタミンやミネラルが豊富でコレステロールの代謝をスムーズにする働きがある。また、食物繊維が腸管からコレステロールの吸収を防ぐ働きがある。

大豆・大豆製品・・・大豆の脂肪はリノール酸などの多可不飽和脂肪酸が多く、またシトステロールなどの植物ステロールが多く含まれ、コレステロールの吸収を防ぐ働きがあるといわれている。【栄養士 高橋広海】

コレステロールの多い食品・少ない食品
コレステロール含有量【可食部100g中のmg】

肉類	・・・少ないもの	ロースハム(40)
	・・・いづらか多いもの	・牛ひれ肉(60)・牛もも肉(55)・豚ひれ肉(60)・豚ロース(65) ・鶏むね肉(80)・鶏もも肉(95)
	・・・かなり多いもの	・牛レバー(240)・豚レバー(250)・鶏レバー(370)
魚介類	・・・少ないもの	魚肉ソーセージ(15)・さつま揚げ(20)・ほたて(40)
	・・・いづらか多いもの	・マダイ(80)・シジミ(80)・アジ(70)・イワシ(75)・カレイ(70) ・サバ(65)・カツオ(65)・サケ(65)・サンマ(60)
	・・・かなり多いもの	・すじこ(510)・イカ(300)・シシャモ(260)
乳・乳製品・卵	・・・少ないもの	スキムミルク(25)・普通牛乳(11)
	・・・いづらか多いもの	・プロセスチーズ(80)
	・・・かなり多いもの	・鶏卵(470)・バター(210)・マヨネーズ(200)

卵は、良質なタンパク質やビタミン・ミネラルが豊富。健康な人なら1日1~2個食べても血中コレステロール値が急には上がらない。

野菜・果物・穀物には、含まれないが、あってもごくわずか。

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起す」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

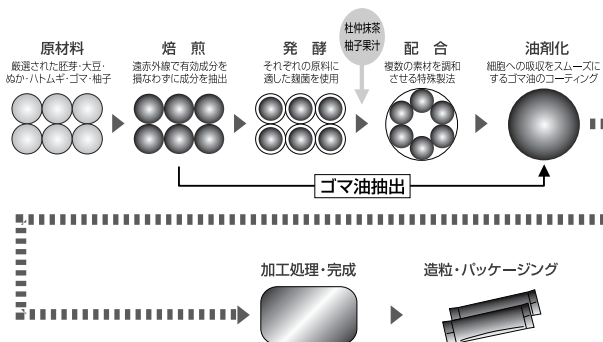
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(049-255-8728・FAX兼用)までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

『SODロイヤル』が製品になるまで



【お問い合わせ先】