

# Vascular Street

新春  
特集

## 日本循環器学会予防委員会 市民公開講座

「こうすれば大丈夫！ エキスパートが明かす心疾患予防のコツ」



【特別講演】

元福岡ソフトバンクホークス監督 秋山 幸二 氏

【座 長】

佐賀大学医学部循環器内科

教授 野出 孝一 先生

福岡大学医学部心臓・血管内科学

教授 朔 啓二郎 先生

都久志会館（福岡市）



はじめに

日本循環器学会は循環器医療の専門集団として、循環器病疾患における予防対策の重要性を社会に発信する事を目的に、予防委員会を新設致しました。今回、活動の第一歩として、市民公開講座を行いました。本委員会は、1) すべての国民の循環器疾患等の予防を推進する業務、2) 予防活動を積極的に推進し、その重要性を社会に発信する業務、3) 循環器疾患等の予防研究の実施ならびに支援、4) その他、循環器疾患等の予防に関する必要な業務を行います。本日は、元福岡ソフトバンクホークス監督の秋山幸二氏に特別講演をお願いしましたが、秋山さんの絶妙なトークを拝聴し、同時に3名の先生方にレクチャーをいただきました。

### 「良い睡眠は心臓病を予防します」

福岡山王病院循環器センター長、  
国際医療福祉大学  
教授 横井宏佳 先生



最近注目されていることがあります。夜間、布団で寝ている時に心筋梗塞になる方がおられます。夜中に救急車で運ばれてきます。そういった方に睡眠中に呼吸が止まる、睡眠時無呼吸症候群の人が多くわかってきています。睡眠時無呼吸症候群、英語でいうと Sleep Apnea Syndrome、私たちは SAS と呼んでいます。睡眠中に呼吸が止まって、それによって日常生活の様々な障害を引き起こす疾患です。皆さんが眠っているときは仰向けに寝ていると思いますけども、空

気の通り道は、太っている人は首の周囲に脂肪が付いて、気道が狭くなります。あとは顎の小さい人も気道が狭くなりやすい。舌の大きい方、または扁桃腺が肥大している人、こういった方も狭くなります。眠りにつくと筋肉の緊張が緩みますので狭くなりやすい。あと、お酒を飲んだ後や、眠れないと睡眠薬を飲む人はこういうことになりやすい。年齢がかさむとなりやすい。上気道という場所が閉塞することによって呼吸が止まってしまう。眠っているから気付かないと思います。結構身近な病気です。国内の患者は推計200万人といわれています。症状の典型的なものは、大きないびき、睡眠中の無呼吸、たくさん寝たのに昼間眠い、車の運転中も眠くなる、3つの症状がポイントです。問題なのは寝ている時のことなので、本人はわからないわけです。隣に寝ている人は気付いてくれるけど、みなさんもある年齢



を超えるると旦那さんと奥さんが別々に寝ている方も多いので、なかなか気付かない。典型的な症状の他に、寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレに起きる、最近体がだるくて頭が重い、こういったような症状も睡眠時無呼吸症候群の一つの症状です。この病気は、車運転中に居眠り運転をしてしまいますので、交通事故に7倍なりやすい。実際に、新幹線の運転手さんが眠ってしまった事件も起こっています。最近分かってきたことは、実はお菓をたくさん飲んでも血圧が下がらない方の80%に睡眠時無呼吸症候群の人がいた、心不全の方の50%、心房細動という不整脈の方の半分に無呼吸の方がいた、つまり睡眠時無呼吸症候群と心臓病は合併しやすい。夜寝ているときに息が止まったら酸素の濃度が落ちますので、それを調べるパルスオキシメーターという検査、簡易検査ですが普通の医療機関に行ってもこの検査をしたいといえ器械を貸し出して、ご自宅でこの器械を指と鼻に取り付けて一晩寝ていただいて、次の日に器械を持ってくれば結果が出ます。無呼吸の患者さんの検査の記録ですけれども、呼吸していたところが急に止まって、いびきとともに呼吸が始まって、また呼吸が止まって、またいびきとともに呼吸が止まる、こういった異常がすぐにみつかるということになります。1時間に何回呼吸が止まっているか、または弱くなっているかを私たちは調べています。AHI と書きましたが、これは1時間の呼吸の回数が何回止まっているかという指数で、5回以上止まっていると異常です。30回以上止まっていると重症ですが、実はそういった検査を心筋梗塞で入院した患者さん100人にやってみました。心筋梗塞で入院した患者さん連続100人にやってみると、なんと2人に1人が睡眠時無呼吸症候群でした。呼吸が5回以上1時間に止まっていた。30回以上という重症の人は全体の2人ほどいましたけれども、かなり高い頻度だったのです。そして、心筋梗塞を起こした時間を横に並べてみました。夜中に起こった人、昼間に起こった人、夜の12時過ぎに起こった人、睡眠時無呼吸の方を青、そうでない人を赤にして時間ごとのものを示しています。夜の0時から8時、眠っている時間に心筋梗塞を起こす人は、睡眠時無呼吸だった方が21人、睡眠時無呼吸じゃなかった方が10人です。逆に、昼間に心筋梗塞を起こした人は逆で、睡眠時無呼吸の人は少ないということでした。ですから、心筋梗塞と睡眠時無呼吸症候群に深い関係があることが判りました。睡眠時無呼吸の患者さんは、夜間睡眠中の心臓突然死が多い。肥満の人、首の短い人、ぜひとも検査を受けていただきたいと思っております。あとは顎の小さい人、顎が小さくて後にもう一つ顎があるような方も危ないわけです。20歳の時よりも何キロ体重が増えたか、20歳の時は45キロだったけど今は70キロもあるという方は、睡眠時無呼吸になる可能性が高いので、ぜひとも調べていただければと思います。その簡単な検査で正確な診断がつかなくなると、入院してもう少し詳しい検査をすることにな

ります。入院して行う詳しい検査は、脳波をつけて1泊する検査ですけれども、こういった検査をして確定診断をつけることになります。確定診断が付くと1時間に何回呼吸が止まるかという回数に応じて治療の内容が変わってきます。重症の方はマスクをつけて眠る治療、CPAP(シーパップ)ですけれども、持続陽圧呼吸で睡眠時無呼吸を治すことができます。睡眠時無呼吸が治ると直ちにいびきがなくなるので、隣に寝ている奥さんは喜んでくれますし、睡眠も快眠で日中の眠気や消失、集中力、記憶力のアップ、そして血圧も下がって心筋梗塞の予防もできる。睡眠も生活習慣の一部です。バランスのとれた食事、定期的な運動、これが大事だということがよく耳にしていると思いますが、今日はぜひとも良い睡眠をとることを持ち帰ってほしいと思います。人生の3分の1は睡眠です。寝ている時も生活習慣の一部だということ意識していただきたい。昼の生活習慣を変え夜の生活習慣を変えることで、あなたの血管が変化し人生が変わります。

## 「沖縄のおじい・おばあに学ぶ長寿の秘訣」

琉球大学医学部循環器・腎臓・神経内科

教授 大屋祐輔 先生



沖縄県は長寿の県でした。男性の寿命がそれまでは4位でしたが、2002年に発表されたデータでそれが突然26位に転落し、さらに10年後には女性も1位だったのが3位に転落してしまったので大きな話題になりました。生まれたばかりの赤ちゃんがいくつまで生きられるかというのが平均寿命になります。ところが同じような計算で65歳の元気な方があと何年生きられるのかとみると、全国では17年、沖縄では18年なので、この時点では1位です。40歳では9位、20歳では23位、0歳は26位、どういうことを意味しているのでしょうか。つまり、高齢の方は沖縄では今でも長寿で長生き、若い方は短命であるということです。さて、沖縄県が全国に比べて死亡の多い病気は何でしょう、それも年代別に分けてみるとどうなるのでしょうか？ 30代から60代ぐらいの方の脳卒中が多いです。心臓病は40代から60代が全国に比べて多いです。高齢の方はお元気で、若中年が悪いことになります。高齢の方はどんなことをしていたのか。伝統的な沖縄の生活習慣とは何なのか、それに比べて働き盛りの若中年者は何をやっているかを調査しました。高齢の方は、豊かな自然の中でいきいきと社会の中で役割を持って生きている。長寿食といわれている自身の魚や野菜です。豚なども脂はしっかり抜いて味も薄いです。鰹節や昆布でしっかりと出汁をとって、あまり

塩を入れない。いろいろな本を読んでまとめますと、あまりカロリーをたくさん摂らず、大豆、芋、野菜、そして塩が少ない、そして、抗酸化作用のある野菜類を摂っているということが食事の中心になります。食べる量に注意、脂に注意、塩に注意という事ですが、昔から現代にかけて沖縄の食事がどのように変わってきたかということを考えてみたいと思います。食べる量は肥満やメタボにつながり、脂肪は動脈硬化や肥満につながり、塩は高血圧です。

では、食べ過ぎはどのようにになっているかということ、沖縄は肥満度全国1位といわれていますが、沖縄県は45%の方が肥満です。全国で一番肥満の多い県ですが、宮崎県は四捨五入すると沖縄と同じです。福島、山形県も40%以上を超えているので、多分、日本全国で肥満者は増えているということになります。福岡は30%ですので、まだ大丈夫です。沖縄では、アメリカ風の車が止まって、マイクがあつて注文するわけです。そうすると、ウエイトレスの方が持ってきてくれるドライブインレストランがありました。そういうものが1963年に沖縄県でできました。日本での初めてのファーストフード店です。本土の方では「マクドナ・ド」 という店が1971年に銀座にオープンしました。この差は8年です。沖縄は8年早くアメリカのファーストフードに攻撃を受けたことになるわけです。沖縄は戦争に負けたすぐ後は非常に貧しい食生活で、あまり脂もなかったのですが、その後アメリカ軍がやってきて基地が増えて食事の中の脂肪のパーセンテージが上がったわけです。1970年に脂質が総カロリーの25%を突破しました。本土は1980年に突破していますので、この差は10年です。では、60年代から70年代に何が増えているかということ、肉の消費量、輸入量が増えていた。とにかく肉の食べ過ぎです。中年の人は肉を食べて動脈硬化になって肥満になって糖尿病になるのですが、本当に高齢の方がお肉を食べて栄養つけて肺炎にならないのは重要なことなので、これをみて今日から肉を食べるのをやめようという事はやめていただきたいと思います。次に塩ですが、沖縄では全国で最も塩を摂っていない地域と言われていました。おじい・おばあの年齢は全国平均に比べて食塩摂取が少ないのですが、若い人はそうではありません。私たちも外来の患者さんで、後期高齢者、前期高齢者、若い人で分けると、明らかに若い人はたくさん塩を摂っていて、また肥満の人はたくさん塩分をとっているけど痩せている人は摂ってないとの予想した通りの結果でした。私と一緒に研究している先生が調べてくれたのですが、電話帳で外食店の数を調べました。全体の合計ですけれども1972年、本土復帰以降増えています。寿司はこんなに増えた、ラーメン屋はこんなに増えた、焼鳥・焼肉屋はこんなに増えた、これはすべて本土の塩辛い外食店です。ですから、簡単にいうと、戦後すぐ後はアメリカの高脂肪食にやられて、本土復帰の72年以降は塩にやられた、簡単に言うと悪いとこ取りをしてしまったのが沖縄です。ただ、

美味しいのはおいしいです。「食事では塩分、脂肪食を控えるに」ということになります。我々が今やっているのは、みんなで野菜を食べて健康的になろうという市民運動をやっています。しかし、それは本当に血圧が下がるの、本当に痩せるの、という事をいろいろ研究してみました。約1,000人のボランティアの方を半分に分けて、半分の方は野菜が沢山の食事を摂ってもらい、半分の方は普通通りに生活をしてもらって、4週間やると結構血圧が下がっていきます。と言っても、たったの3mmHgですけども、しかし全員の平均なので結構意味があります。国民全体で3mmHg、たったこれだけの血圧が下がると脳卒中は10%下がります。もう一つの秘訣は、助け合い、敬老、社会参加です。これを我々はソーシャルキャピタルと呼んでいます。地域のつながりとか1人だけで健康づくりをするのはとても難しいことがこれまでにいろいろな予防医療をやっつけてわかってきているので、最近は沖縄県からお金をいただいて、地域での健康づくり、人づくりをやっています。お父さん、お母さん世代だけにアプローチしていてもどうしようもないので、子供さんから食育を通じて色々な健康教育を親に働きかける、地域のリーダーの人たちからその地域の中に住まわれている住民の方に働き掛けていただくような地域づくりが、これからのキーワードではないかと思って活躍しているところです。

## 「心不全予防のためにできること」

北里大学医療衛生学部

准教授 東條美奈子 先生



総人口に占める65歳以上の人口の割合が7%増えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会といいますが、日本は1970年に高齢化社会、さらに95年には高齢化社会から高齢社会になりました。そして、2007年には超高齢社会になりました。誰が高齢者を支えるのかということで、政治的にもマンパワー的にもとても高齢者を支えきれなくなってしまう。そこで私たちが考えなければいけないのは、高齢者の方々にいつまでも長く健康でいただくか、そして社会を支える側に回っていただけるのか、あるいはこれから高齢者になる方々、すでに高齢者の方々が、将来莫大な医療費や介護費用にお金がかからなくてすむように、ご自身で自身の健康を守っていただく、健やかに老いていただくということが大切で、特に循環器領域においては予防という概念がとても重要になっています。高齢者が増えてきて何が問題かということ、一つは心不全が大きな問題になっています。心不全になると、1年後に亡くなる方は7%から8%に達します。アメリカでは既に5,700万人の方が心不全で、アメリカの莫大な

医療費問題の最大の原因は心不全と言われています。実際にわが国でも慢性心不全の患者さんはすでに110万人いて、心不全による年間の入院患者数は22万人に達します。心筋梗塞になったとしてもその後心不全を起こさなければその方は健康でいられます。ところがその後一度でも心不全起こすと、何度も何度も心不全を繰り返します。つまり、最初の心不全にならないようにするのが重要です。加齢とともにだんだんと心不全が悪くなって、心不全の発作を繰り返して入院をしますが、その度に心臓が悪くなって入院期間が長くなってお金もかかってくる。ご本人の負担もかかるし、ご家族の負担も社会的な負担も大きくなっていく。アメリカでは、心不全の再入院率を2%減らすと、年間の医療費が1億ドル以上、日本円に直すと122億円以上削減されると推定されています。心不全予防のためにできることですが、心不全は高血圧や動脈硬化、あるいはそれによる心筋梗塞による心筋障害、心筋症、弁膜症、血管内皮の機能も含めて、かなり予防することができます。例えば、動脈硬化をきちんと予防していくことによって心筋梗塞にならないれば心不全の可能性は減ります。あとは減塩、お酒の飲みすぎも気をつけていただいて、きちんと禁煙する、これも心不全の予防になります。太っている方は痩せていただく、もちろんメタボも心臓に負担をかけます。あとは定期検診をして生活習慣病がないかどうか、心筋梗塞になる可能性が高くないか、それをきちんと評価する。あるいはすでに心不全がないかをきちんと診てもらい、そういった病気が見つかった場合には、早期に治療をしていくということが大切になります。適度な運動、一日30分ウォーキングをする、こういったことでかなり予防できることも大きいですし、最近では糖尿病や肥満の方の腸内細菌、これが心不全の発症や悪化に関わってくるという研究も出ています。心不全予防のポイントとしましては、血圧、体重管理、禁煙、節酒、減塩、適度な運動、生活習慣病の予防、特に喫煙はこういった病気を悪くさせます。そういったものをきちんと予防して必要な治療がある場合は治療する、ということで動脈硬化の進展予防につなげます。大切なのは、心不全予防の知識を習得していただくということです。あとは早期発見です。定期検診を受けることによってその心不全の危険度、あるいは心不全になっていないかどうか、なっている場合はどうしたらよいのか、その辺もきちんと評価する必要があります。例えば、血液検査で脳性ナトリウム利尿ペプチド(BNP)ですが、こういったものは血液で簡単には

かれます。これは心不全の早期発見とか治療した場合の評価のマーカーとして使われます。例えば、健康で若い人では18以下ですけども、それが100近ければちょっと心配かな、あるいは100を超えてきたらどうして高いのかきちんと調べなければいけない。あるいは心不全にすでになっていて治療が必要かもしれない、そういった評価指標になります。心不全を疑う場合には心電図や心エコーなどの検査もしますが、冠動脈CTで冠動脈の病気がないか、そういった事も調べることができます。慢性心不全の患者さんがある日突然心臓の発作、夜中にパジャマ姿で救急車を呼んで呼吸困難がある、これが急性増悪の時の発作ですけども、こういったきっかけで生じるのかをあげてみました。まず、高血圧です。もともと治療したのに急にお薬をやめたとか、そういったことで高血圧が悪くなります。あるいは風邪をひいた、インフルエンザになった、それを契機に心不全が悪化します。そのために、高齢の方はインフルエンザの予防接種、肺炎球菌の予防接種を積極的に勧めています。あとは貧血や腎臓機能低下、不整脈、こういった病気をみつけるためには定期的にかかりつけの先生に通っていただくということが大切です。意外に気づかないのは、整形外科で腰が痛い、肩が痛いと言って湿布をもらって、腰が痛いからと痛み止めを飲んで、それが割と心臓のむくみと関係してしまって心不全が悪くなる方もいます。宴会でお酒を飲みすぎてしまって、その晩に夜中に救急車で運ばれる、急に塩分を摂りすぎてもこういった発作を起こすことがあります。塩分を減らさない方は心不全の発症が多くなるという傾向があります。あとは、動脈硬化進展予防のための疾病管理、例えば高血圧があればきちんと治療する、糖尿病と脂質異常症あるいは肥満があれば改善する、こういったことも大切です。ストレスマネジメント、どうやってうまく気分転換するか、こういったことも大切になってきます。心不全悪化予防にはどんな事に気をつければ良いかという知識を習得する。早期発見のための定期受診、すでにかかりつけの先生のところを高血圧でかかっている方は、やはり定期的に通っていただいて、勝手にお薬を中断しない、主治医の指示に従う、定期的に診察を受ける、これがとても大切になります。



### Prof. Saku's Commentary

秋山元監督の講演の中で大変重要なコメントがあった。1) 食べるときは腹8分にしている、2) 精神力を養うために時々開き直ることが大切である、3) 人知れず努力している、4) 前向きじゃないとダメ、大変示唆的な講演だった。天才は99%の努力と1%の才能かもしれないが、秋山元監督の実績・業績からして彼は天才だと思う。しかし、野球人生の中では努力のヒトだったことがよく分かった。素晴らしい野球人である。