

比類なき高齢化社会

わが国は現在、約5人に1人が65歳以上の高齢者、40年後には、現役世代1.3人に対して、定年後の高齢者一人の割合になると予想されます。本邦の平均寿命は男性約80歳、女性約87歳ですが、健康寿命は約10年も短く、晩年は介護が必要となります。ここで大きな問題は、高齢者の介護の源となる現役世代において、年々動脈硬化性疾患の発症頻度が増加傾向にあるということです。動脈硬化性疾患の中でも死亡率、突発死の危険が最も高いのが急性心筋梗塞です。近年、本疾患の死亡率は約40%で年間4万人が死亡しており、うち3万人以上が病院到着前死亡です。

医療最前線 Drリポート **229**

突然死する心臓血管病 ~家族を守るために何をすべきか~

日本大学松戸歯学部は、歯科学を「口腔科学(Oral Science)」と捉え、医学の一分科としての教育を展開。最前線で活躍する歯科・医科のスペシャリストに、医療現場の現在と未来について連載でリポートしてもらう。

日本大学松戸歯学部 内科学(循環器) 講座教授 **秦光賢 先生**



狭心症と心筋梗塞

狭心症は冠状動脈に交差した悪玉コレステロールによる狭窄ができて、その先の心筋への血流供給が低下するために、胸痛や息切れなどの症状がでます。この状態がさらに深刻化したものが急性心筋梗塞で、冠動脈内に蓄積した動脈硬化性プラークが破裂して血栓を形成して血管内腔を閉塞し、その先の心筋に全く血流が途絶えてしまうのです。早期に治療を行わないと心筋は約6時間で壊死し、場合によっては発症直後に不整脈がおこり突然死するのです。(図1)

心筋梗塞の危険因子

動脈硬化の本体は脂質で美しい白色状態ですが、LDL/HDL比の高

心疾患は主に「狭心症」と「心筋梗塞」
~発症の原因は動脈硬化!~



かけるのが高血圧や糖尿病、運動不足(肥満)、喫煙といった因子です。脂質には、LDLと呼ばれる悪玉と、HDLと呼ばれる善玉があり、これらは血管の中におけるゴミと掃除機の関係なのです。LDLは血管の壁に蓄積され、黄色の破綻しやすい不安定なプラーク(動脈硬化の塊)となります。次に禁煙です。タバコを

運動、禁煙、内服薬が重要

動脈硬化進展抑制とプラーク退縮のために、LDL/HDL比を1.5前後に維持するよう努力します。運動が最も効果的で、一日30分を2回程度、やさしい汗ばむ速度でのウォーキングがよいとされます。

血管内視鏡

LDL/HDL比を1.5前後に調整する方法をAggressive Lipid Control Therapy (ALCT) と呼び、当院心臓血管外科外来で実行しています。このALCTを行っている患者とLDL/HDL比が3.0以上の患者の冠動脈内腔を内視鏡で比較すると(図2)のようにALCT属病院

突然死を予防し、いつまでも家族のために若さを維持しながら、年をとるようにならばりましょう。日本大学松戸歯学部付属病院 心臓血管外科 部長 秦光賢先生

書力 第三十回

盤磚(ばんたん)とは手足を自由に伸ばすことや広大なさまを表す言葉で、ここでは真理とも言い換えるべきでしょう。この言葉を書いた理由が落款(作品の付記部分)に書かれてい

蘇軾によると大きな字は字面を緊密に連携して余計な空間を作らず書くことが難しく、小さな字は詰まった字画にゆとりといた空間を有効的に作りながら書き進めるのが難しいと書の秘訣を明かしています。

蘇軾が言うには「大きな字は字の二画を連携させて間延びせずに書くことが難しく、小さな字は二画一画が詰まってしまうが、字に必要のない空間を作らず書くことが難しい」とのことらしい。私(古谷蒼韻)はそのコツを極めようと努力しているが、いまだに手に入ることが出来なくて残念だ。甲申の年(2004年)初秋に私のアトリエで書きました。

文学の窓

太宰治『猿が島』

須藤古都著『ゴリラ裁判の日』(講談社刊)の主人公は、ニシローランドゴリラのローズ、彼女は研究所で人間の言葉を教えられ、手話で会話も出来る高い知能の持ち主です。

やがてローズはアメリカの動物園で暮らし始め、オスのオマリと夫婦になりま

盤磚

古谷蒼韻 1924-2018

175.0 x 85.5 cm 紙本墨書 一面

成田山書道美術館

https://calpapa.info/

ヘルマール戦、勝利を賭けて!

来たる8日土曜、夜7時からホーム日立で湘南ベルマーレ戦を開催します。全34試合のリーグ戦では6月末まで初勝利を手にできていないものの「選手たちは前向きに、よく戦ってくれている」と監督は胸を張ります。事

5月中旬から、ネルシニョ監督の後を引き継ぎ、井原正巨監督が指揮を執っています。リーグ戦では6月末まで初勝利を手にできていないものの「選手たちは前向きに、よく戦ってくれている」と監督は胸を張ります。事

北八ヶ岳苔の会ガイドと歩く

白駒池と東山魁夷が描いた御射鹿池

長野県、標高2,000メートル以上の高地にある湖としては日本一の白駒池。そして、その森一面に広がる青き苔。JRのデスティネーションキャンペーンでも取り上げられた「苔の森」白駒池へ。

出発日(日帰り) **7月27日(木)** 12,800円

旅行代金(おひとり・税込) ※バス1名2座席利用5,000円増し

申し込み/毎日新聞旅行(ふれあい)係 (10時~16時、土日祝休み) 後援:東葛毎日新聞社



ながりができるようなお店

めめる。

手作りケーキやパンケ

的な食事とカフェで癒しのひとときを味わってみ

1. ス・カフェ「パ」習志野市 本大久保2-10-29。

https://calpapa.info/

ペースカフェ「パ」

トロピカル風に一新される他「グルメやウクレレ」

モンや「カルアピッグとサツマイモのテリーヌハ

(グランカフェ)