

動脈硬化症の患者さんへ

<手術では動脈硬化は治らない>

動脈硬化症からくる動脈閉塞性疾患は手術を行っても根本原因の動脈硬化症を取り除いたわけではないので、動脈硬化症とは今後も一生うまく付き合っていかななくてはなりません。動脈硬化症はお腹や足の血管だけでなく、心臓や脳に行く血管にも狭窄や閉塞をおこすことがあります、中には一回の発作のみで命を落としてしまう人もいます。ですから動脈硬化を放っておくと今はその症状がなくても将来取り返しのつかないことになることもあります。足のバイパスが通っていても手術をしたあとの方のその後の生存率は5年間で75%、10年間で60%しかない、というデータもあり何らかの治療や生活習慣の改善が必要です。

<いかにして動脈硬化の進行を防ぐか>

1. 運動

- ① 毎日一定の運動をすることで動脈硬化の進行を防ぐことができると言われています。きつい運動をする必要はありません。毎日朝夕の約20分の散歩や週3回の1時間ぐらいの水泳、ジョギングなどがよいとされています。
- ② ただし「がんばり過ぎないこと」。少しずつでも続けることが大切です。
- ③ 足が痛くなるようならすぐ休憩し、痛みがなくなったらまた歩き出すようにする。

2. 食事

- ① 食事療法の基本はコレステロール、中性脂肪の正常化、カロリーの制限による肥満の防止です。
- ② 食事の量を現在よりも少し減らしましょう。糖質・果糖・砂糖の過剰摂取は動脈硬化を進めます。
- ③ 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ④ 青魚や大豆製品はコレステロールを下げる作用がありよいのですが、ワーファリンという血をさらさらにする薬を服用されている方は納豆だけはやめてください。薬の作用が中和されてなくなってしまいます。その他の大豆製品は大丈夫です。
- ⑤ 血圧を上げないことも重要ですので減塩食（1日7g以下）にしましょう。
- ⑥ 食物繊維は動脈硬化や大腸がんにも予防効果がありますから十分に摂りましょう。
- ⑦ アルコールは適量でしたらストレス防止によいでしょう。

3. たばこ

- ① たばこはやめましょう。どれだけ動脈硬化を防ぐ食事や薬を飲んでいても少しのたばこですべて無駄になってしまいます。
- ② たばこの煙の中のニコチンと一酸化炭素が動脈硬化を進める原因と言われています。

- ③ 喫煙者は非喫煙者の男で15倍、女で7倍進行させます。
- ④ たばこを吸うのをやめても、過去に喫煙の経験がある人は動脈硬化の進行は早いのですが、それでも途中で禁煙した人の方が進行が抑えられます。
- ⑤ 「受動喫煙」、つまり自身では吸わないが一緒に生活するまわりの人が吸うのでその煙を間接的に吸ってしまう環境の人たちも、そうでない人たちと比べ20%進行します。主流煙よりも副流煙の方が化学物質を多く含んでいるといわれています。したがってまわりの家族もいっしょに禁煙をすすめましょう。
- ⑥ 一日20本吸っている人は虚血性心臓病で死ぬ率が約2倍、40本以上になると約5倍以上といわれています。完全に禁煙できない人も1本でも少なくするよう努力しましょう。
- ⑦ 死亡率は若いうちから吸い始めるほど高くなります。ご家族の子供さんにも影響がでるかもしれません。
- ⑧ 禁煙したいがどうしてもできない方には禁煙外来などで薬を使って禁煙を行うことができますので、お問い合わせください。

4. 薬物療法

- ① 上に書いた生活習慣の改善を行ったとの仮定のもとに医師はくすりを出します。
- ② くすりはそれぞれ目的をもって処方されます。その組み合わせは患者さんひとりひとりの病状にあわせて出しますので他の患者さんとくすりの数や組み合わせが異なることがあります。心配ありません。
- ③ 出されたくすりは必ず量やのみ方を確認してのんで下さい。まちがってのむと効果がなかったり、副作用がでたりします。
- ④ 途中でくすりが切れたときは必ず病院か薬局で問い合わせして不足分はもらうようにして規定量をのみ続けてください。もしのみかたがわからなくなったり調子が悪くなった場合もすぐに問い合わせしてください。

5. 外来受診

- ① いま調子が悪くなくても動脈硬化症が進んでくると大変なことになることもあります。定期的な医師の診察を受けていってください。
- ② 早期に異常を発見できると簡単な治療で治ることもあります。手遅れにならないためにも定期的なチェックが必要です。必要なら早めの血管造影検査をお勧めします。
- ③ 手術後の患者さんは38℃ほどの発熱、傷口の腫れ、術前とおなじような歩行時のあしの痛みなどが生じたらすぐに外来受診してください。

動脈硬化は進行すると手に負えない大病です。じょうずに付き合っていきできるだけ長い間普通の日常生活を続けられるよういっしょに努力していきましょう。

