

第10回医事講演会の報告

2月7日に中野サンプラザにて80名の出席を得て医事講演会が無事終了いたしましたので、ご報告いたします。

記

日時 : 平成29年2月7日(火) 14時～16時

講演 1時間15分

コーヒースタイル : 10分

質疑応答 : 35分

講師 : 荻窪病院副院長 石井康宏先生

石井先生は千葉大学を卒業後東京女子医大、
榊原記念病院、オランダのライデン大学病院等で勤務
循環器内科医師

演題 : 「狭心症、高血圧、不整脈の基礎知識」

一日頃から知っておくと役に立つ事柄—

まず杉並三四会の家田先生より石井先生をご紹介いただき、講演が開始されました。当初講演は1時間の予定でしたが、石井先生が演題を3つに分類し、画像資料等も沢山準備され我々老人にも分かるように丁寧にお話いただいた結果1時間15分となりました。

(それでも先生はだいぶ割愛された模様) 先生は優秀な医師であると同時に話術も絶妙で、講演後のコーヒースタイルの時から出席者の方々から質問が相次ぎ、その後の質疑応答でも活発に意見交換がなされて、大変有意義な講演会であったと思います。

次回は2018年2月中旬ごろを予定しております。

以上

高血圧、狭心症、不整脈の基礎知識という題でお話しいただきました。

このすべてのベースは **動脈硬化**だそうです。

動脈硬化は 老化により 血管が蛇行するよう（だらしなくなる）になり、血管の内側は プラーク（汚れ）がはりついて狭くなり硬くなります。なぜ動脈硬化がおきるかは **年を取るから**です。

動脈硬化が進んだ血管は しなやかさを失い 硬くなった血管は脆くなります

高血圧・コレステロール・糖尿病があると 動脈硬化がより進みます。

高血圧 サイレントキラー

高血圧は症状がでたときは 手遅れになるので サイレントキラーと言われます。

血圧を測るときの 上の数値は 心臓が収縮した時の値で、下の数値は 心臓が拡張した時の値です。

血圧は **年齢とともに高くなります**。

80歳以上では 女性の方が 高血圧の人が 増えます。

白衣高血圧、仮面高血圧、早朝高血圧などがあります。

血圧は年をとると何故高くなるかは オームの法則と同じで **血流 かける 抵抗**です。

塩分を取り込みすぎると水をひっばってくるので 血流が増えます。

また、動脈硬化によりプラークが大きくなると抵抗が増します。

血圧はちょっとしたことで数値は動きます。動いて当たり前です。

私たちは 130-80を目標にしましょう。

心不全

心臓は 血液を吸い込んで送るのですが、動脈硬化により 血液を吸い込む力が少なくなって 心臓の拡張力の低下により心不全が起こります。（全体の50%ぐらいです）

狭心症

心臓の筋肉に血液を運ぶ血管が冠動脈です。3本あります。

心臓は 1分間に5リットルぐらいの血液を送っています。（走ったりすると一分間に10リットルぐらい送ります）

狭心症は 動脈硬化が原因でこの冠動脈が狭くなり 心筋が酸素不足となり胸が苦しくなったり痛くなったりする病気です。

狭心症は 血管が狭くなって 胸が痛いけど 可逆性であり、心臓の筋肉は 死なないです。

プラークを薄い膜が覆っているのですが、薄い膜が破れて プラークが飛び出すと 血の塊ができて、そこに血栓が集まって血管が塞がります。

心筋梗塞は 心臓の筋肉が1部分死んでしまいます。心臓がポンプの働きができなくなります。だから **おおごと**になります。心筋梗塞になったときに早く治療してもらうようにします。心筋梗塞の場合 病院に着いて 90分以内で治療すれば助かる確率が増えます。心筋梗塞の痛みは 焼けひばして胸をえぐられる感じがすると言われています。これまでにない痛みと 顔が青くなり ひどく冷や汗がでます。

不整脈 いろいろな不整脈があります

徐脈性の不整脈、 頻脈性の不整脈、 20ぐらいの種類あり、 いろいろなパターンがあります。健康な人でも 原因不明で起こることがあります。

心室細動 (

心室細動では心室の筋肉の規則的な収縮は失われて ただ不規則に細かくいけいれんしているだけになります。心室細動になると 血液を送り出せなくなります。脳は 虚血状態になり意識は消失し、そのまま心室細動が続けば 死に至ります。心室細動が自然に収まるのは まれです。従ってAEDを使って 電気ショックを心臓に与えて 心臓をリセットするのが最良です。

結論

- ★ 高血圧にならない生活習慣を続けること。 (動脈硬化が進むから)
- ★ 塩分の少ない食事が大切です。(高血圧にならないようにするため)
- ★ **米・パン・芋・麺類を減らして、肉・魚・豆腐を増やします**
糖分や脂質も減らします
- ★ たばこは良いところは 何もないです。
- ★ 酒は2合まで (休肝日を週に2日もうけると良いです)
- ★ 運動は 40分ぐらいの有酸素運動 (だらだら運動) が効果的です。(歩く。泳ぐ。ダンス)
- ★ 長風呂はしないようにする
- ★ 早朝高血圧に気をつける
- ★ ストレスは 血管の壁を傷つけるので 避ける
- ★ 体と心の健康が大事です。

最後まで自分の力で歩き、食べ、人生を楽しみながらの長寿をめざしたいものです。

加齢による老化は防げませんが 血管が傷つかないように 生活習慣を変えて 老化へのスピードを緩めることは 一人一人の努力でできると思います。

血管を強くする **食事と運動と ストレス対策**を実行するのが大事です。