

狭心症 Q & A

笹生病院 循環器内科 患者様資料

※冠攣縮性狭心症は別の資料をご参照ください

狭心症に関する Q & A

Q1. 冠動脈について

Q2. 動脈硬化

Q3. プラークの形成機序

Q4. プラークは除去できるか

Q5. 生活での注意点

Q6. 薬の必要性

Q7. コレステロール管理

Q8. 食事

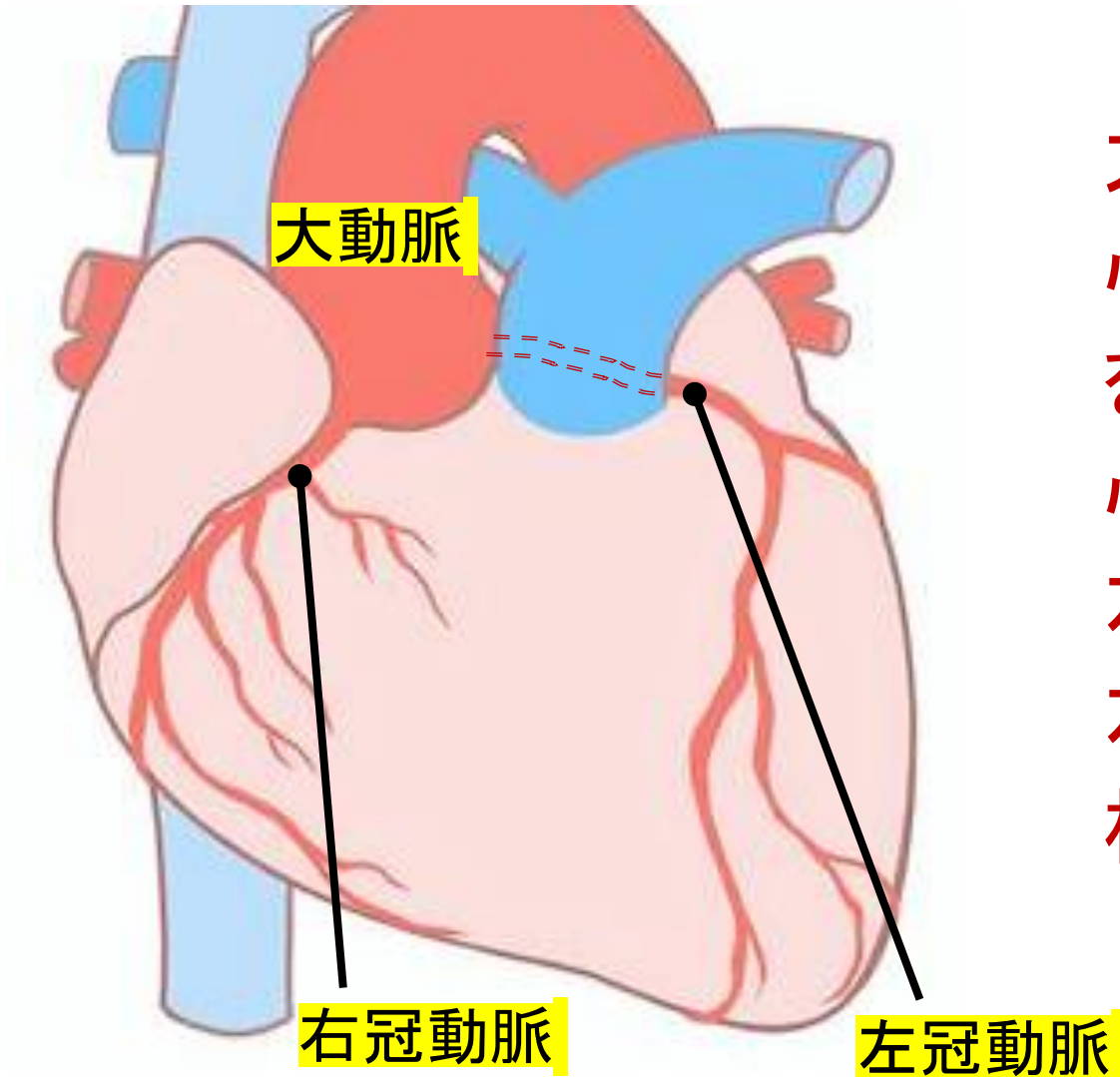
Q9. 運動

Q10. たばこ、お酒

Q11. 心臓以外の血管

Q12. 予防的なカテーテル治療

Q1. 冠動脈について詳しく教えてください

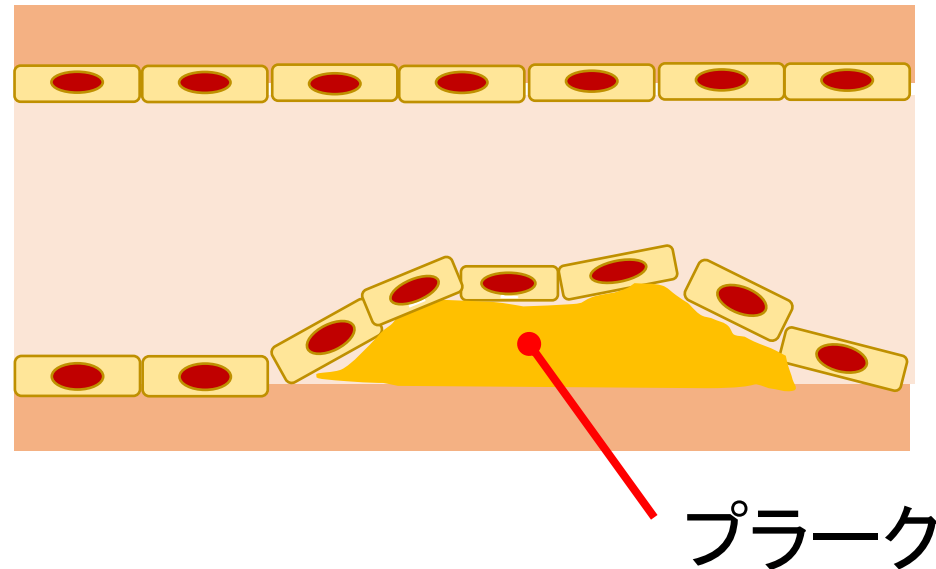


大動脈の付け根から出る血管で、心臓の表面を走行し、心臓の筋肉を栄養しています。

心臓の右側を走行する右冠動脈、左側を走行する左冠動脈があり、左はさらに2本(前下行枝、回旋枝)に分かれます。

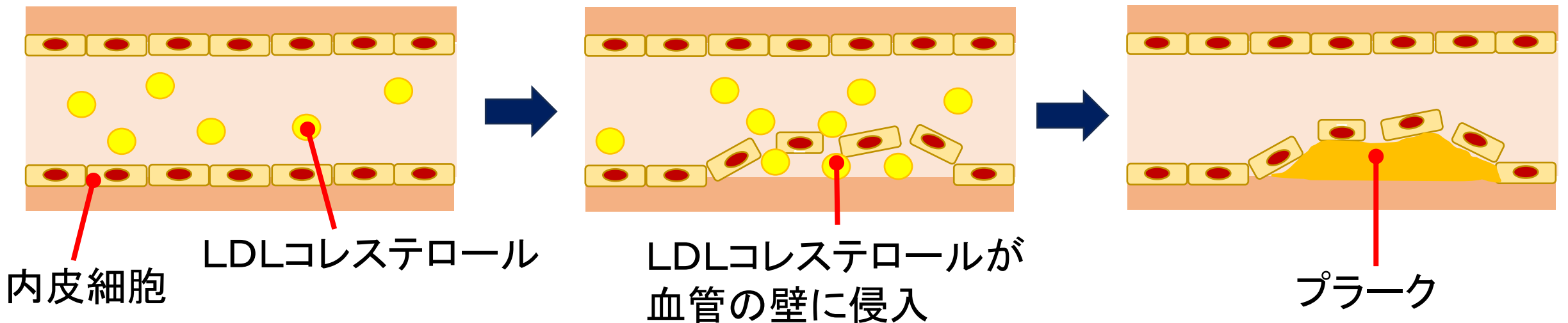
Q2. 冠動脈が細くなる原因は何ですか？

主な原因は“動脈硬化”です。血管の壁の内側にゴミ(プラーク)がたまることです。動脈硬化が進行することによって、血管の中が少しずつ細く(狭く)なっていきます。



Q3. なぜプラークができるのですか？

血管の内側のバリア(内皮細胞)が、高血圧、糖尿病、喫煙などによって傷つくと、血液中を流れるLDL(悪玉)コレステロールが血管の壁に侵入します。LDLコレステロール、またそれを食べた細胞の死骸などが、血管の壁にたまったものがプラークです。



Q4. プラークを取り除くことはできますか？

ひとたびできたプラークを、薬で取り除くことはできません。強力なLDLコレステロールの治療で、プラークが縮小することも報告されていますが、ごくわずかな変化です。

参考文献 JAMA 2006;295:1556–1565.
N Engl J Med 2011;365:2078–2087.

Q5. 生活で気を付けることは何ですか？

再発予防、また他の血管疾患の予防のために、動脈硬化のリスクファクター（高血圧, 脂質異常症, 糖尿病, 喫煙）の管理が大変重要です。

そのため“薬物治療”、“食事管理”、“運動”、“禁煙”が大切となります。（後述します）

Q6. 薬の数が多くて嫌です

必要最小限の処方になっています。

ただし“**リスクファクター**”の厳格な管理のためには複数の薬が必要となります。ご自身の健康のためにご理解ください。



Q7. コレステロールの薬は必要ですか？

週刊誌などに色々と書かれていて心配です。

狭心症と診断されれば、ほとんどの患者さんでLDLコレステロールを下げる薬が必要となります。管理目標は“動脈硬化性疾患予防ガイドライン”に準じて行います。

ガイドラインは、多くの専門家が検討を重ねて作成されたものです。週刊誌の内容は、正しく解釈する必要がありますので、気になる情報があれば担当医にご相談ください。

Q8. 食事について教えてください

バランスのよい食事内容で、適切なカロリーの食事量が望ましいです。

高血圧、慢性腎臓病などがあれば、減塩が必要です。また糖尿病や肥満では、カロリー制限が必要です。コレステロールは動物性油を減らし、植物性や魚の油の摂取を増やすことが望ましいです。

入院中、外来いずれでも栄養指導を受講して頂くことができますので、主治医にご相談ください。

Q9. 運動について

定期的な有酸素運動が推奨されま
す(週3回以上, 1回30~60分)。
なおカテーテル治療後は、退院直後
から6~7メッツ以下の運動に問題は
ありません。(右のメッツ表を参照)

冠動脈に細い部分が残っている場
合は、主治医と相談してください。

参考文献 心血管疾患におけるリハビリテーション
に関するガイドライン 2021年改訂版

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)
メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

Q10. たばこ、お酒は？

必ず禁煙が必要です。本数を減らすことは、十分ではありません。1日1本の喫煙でも冠動脈疾患のリスクがあります。

参考文献 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版

狭心症での適切な飲酒量ははっきりしていません。ただし他の病気を考慮し、純アルコール量20g/日以下が目安です。これは、ビール500cc、チューハイ(アルコール度数5%)500cc, チューハイ(度数6%以上)350cc, ワイングラス1杯, 日本酒1合, ウイスキーダブル1杯です。
※女性、高齢者、アルコールの弱い方は上記の半分が目安です。

参考文献 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

Q11. 心臓以外は大丈夫でしょうか？

日本人の狭心症/心筋梗塞の患者さんの約2割に、脳血管の病気(脳梗塞/一過性脳虚血発作)または足の血管病(下肢閉塞性動脈硬化症)が合併すると報告されています。
気になる症状は担当医にご相談ください。

参考文献 Circ J 2007;71:995-1003

Q12. 冠動脈に少しだけ細い部分が残っていると言われました。カテーテル治療してもらえますか？

カテーテル治療は必要ありません(現在の医療では、少しだけ細い部分のカテーテル治療について、有用性は証明されていません)。今後さらに細くならないように、薬物治療を行うことが最も大切です。