

暖かくなってきました。

寒いときは、家の中に居ることが多く運動不足になりがちだったと思います。

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防・治療に運動療法が有効です。

1日30分以上のウォーキングをおすすめします。

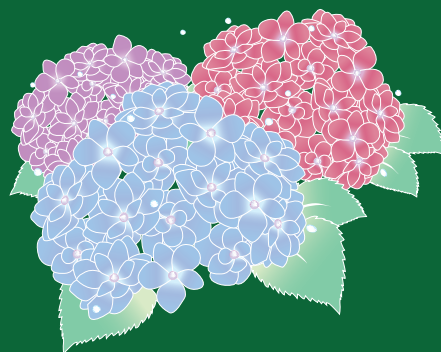
少し速足で歩くのが良いと言われています。

一度に30分歩けなくても10分以上連続していれば、

1日の合計が30分以上でOKです。

心不全などで運動制限のある方は、

どの程度の運動が可能か主治医にご相談ください。



検査の話

冠動脈CT

心臓の筋肉を栄養する血管は冠動脈と呼ばれます。動脈硬化が生じると冠動脈は狭くなり、心臓の筋肉は血液が不足して胸が痛くなります。これが狭心症です。狭心症を調べるにはカテーテルを使った冠動脈造影検査が最も優れています。しかし冠動脈造影検査は、入院が必要で、動脈を刺すため検査後に安静が必要となります。

最近のCT装置は性能が良くなり、冠動脈をCTで調べる事ができるようになりました。

また心臓カテーテル検査と比べて、入院の必要がなく楽に検査ができます。狭心症の診断が楽に、正確にできるようになりました。

しかし冠動脈CTにも弱点があります。動脈硬化の結果、

冠動脈に石灰化(カルシウムが付着)が強い方や

ステントを留置されている場合は診断がつき

にくい場合があります。また、造影剤を使うので

アレルギーや腎臓が悪い人は検査ができない

事があります。※透析患者さんは大丈夫です。

検査の御希望がありましたら循環器科外来で

御相談下さい。



病気の話

新規経口抗凝固薬 (NOAC) とは

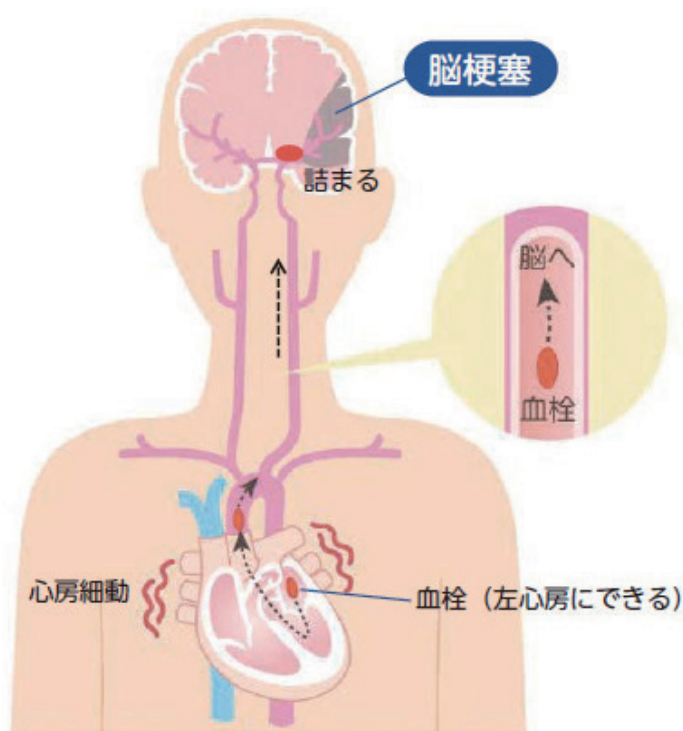
心房細動がある人は脳梗塞の頻度が高く、その予防がとても大切です。心臓に血液の塊(血栓)ができやすくなり、それが脳の血管に流れると血管がつまって大きな脳梗塞になります。予防薬としてはこれまでワーファリンという薬が唯一でしたが、それに代わる薬がでてきました。

これらを総称して新規経口抗凝固薬(NOAC)と呼んでいます。薬剤名としてはプラザキサ、イグザレルト、エリキュースなどがあります。

血液はいくつかの段階を経由して血栓になりますが、ワーファリンはその中の多くの段階に作用して血栓ができにくくします。

そのため効果が安定せず、採血により血栓のできにくさ(PT-INR)を測定して投与量を加減します。また人によって一日1錠であったり、一日5錠であったりと効きやすさに個人差があるのも特徴です。

一方、NOACは血栓ができる段階の1つだけに作用するため、投与量がきまっています。採血によるPT-INRの測定も不要です。また、ワーファリンは効果が遅く、安定



するのに4~5日かかるのに対して、NOACはすぐに効いて、効果が安定します。出血の合併症がワーファリンよりも少ないと言われています。

いいことづくめのNOACですが、腎臓の悪い方では使用できない場合もありますし、価格が高いのが難点です。

どんな薬でも良い点、悪い点がありますので、その方に合った選択をすることが重要です。