

暖くなりました。

寒いあいだは血圧も上がりやすく、

運動不足で血糖や脂質の管理が悪くなった方もいらっしゃると思います。

ウォーキングなど運動量を増やしましょう。

体重が増えてしまった方も、

食事・運動療法でもとにもどしましょう。

心臓の働きが悪かったり心不全の危険がある方は、

運動量について医師に相談して、適度な運動を心がけてください。



薬の話 ニトログリセリンの話 その2

前回、初めてニトログリセリンを狭心症の治療に用いたのはイギリスの医師ミュールであった、という話をしました。1879年ミュールはニトログリセリンのアルコール溶液を水で薄めて、狭心症の患者に1日3回飲ませました。すると1日数回起きていた狭心症発作が減少し、運動能力も改善しました。ミュールはその後数人の狭心症患者に有効であったことを報告しています。

わが国で初めて狭心症の治療薬として「ニトログリセリン錠山川」が発売されたのは、ミュールの最初の経験から70年余りたった1953年のことです。薬の開発には長い年限がかかるものです。記憶にある方も少なくないと思いますが、この錠剤は直径4.1mmの小さなもので、褐色のガラス瓶に20錠入ったものでした。ニトログリセリンには揮発性があるため使用期限が短い、ガラス瓶から取り出しにくいという欠点がありました。

その後揮発性の少ない、現在の「ニトロペン錠」が開発され1988年に発売されました。室温での保存の可能で、使用期限も3年に延びています。

また、1984年にはニトログリセリンの注射薬が発売され、長時間安定した濃度が保てるようになりました。



病気の話 【災害と循環器疾患 1】

わが国には地震・津波・台風・洪水など多くの災害の歴史があります。災害による人的被害の多くは、津波や建物の倒壊などによる直接的な原因によるものですが、被災時の感染症など間接的に惹起される疾患による被害も重要です。循環器疾患は災害とあまり関係がないように思われる方も多いのではないのでしょうか。災害時には、ある種の循環器疾患が増加することが報告されています。まず、災害初期に気をつける必要のある循環器疾患について述べます。



肺塞栓・深部静脈血栓症

下肢の筋肉を使わず同一姿勢を保つと、下肢の静脈に血液がうっ滞し、血栓(血液の塊)ができることがあります。この、下肢静脈にできた血栓が心臓に流れ込んで、肺動脈に詰まってしまうのが肺塞栓症です。肺動脈が詰まってしまうので、肺を血液が通過できず、血液に酸素が足りなくなります。重症の場合はショック状態になり、生命にかかわる重大な事態を招くことがあります。長時間狭い機内で同一姿勢をとることによって起きる、エコノミークラス症候群が有名です。



2004年の新潟中越地震の際に、震災とこの疾患の関係が示されました。これは、車内での避難生活により長時間同一の姿勢を保ったことや、水分摂取が少なく脱水傾向になったことが影響したと考えられます。避難生活でも適度な運動や、十分な水分摂取を心がける必要があります。

急性心筋梗塞、心不全

急性心筋梗塞や不安定狭心症は冠動脈にできた動脈硬化病変が破裂し、ここに血栓ができることにより血管が閉塞することによって発症します。東日本大震災で急性心筋梗塞と不安定狭心症が増加したことが報告されています。ストレスにより交感神経が活性化することが影響しているのかもしれませんが。また、東日本大震災では心不全も増加したと言われています。前述の交感神経の活性化や、普段服用している薬剤の不足、保存食による塩分の過剰摂取が誘因になった可能性があります。

