

第28回日本医学会総会

動脈硬化予防フォーラム

「知って防ごう！“動脈硬化”」 ～健康長寿・あなたの選択は？～

- 開催 : 2011年5月29日(日)
- 会場 : 新宿住友ホール
(東京都新宿区西新宿2-6-1)
- 時間 : 14:00～16:00 ※13:30開場
- 主催 : 第28回日本医学会総会
動脈硬化予防啓発センター
- 後援 : 読売新聞社、NHKエデュケーショナル
- 助成 : 公益信託 日本動脈硬化予防研究基金



※会場の様子。白熱した論議に聴講者も聞き入った。

★ 本イベントは、当初、第28回日本医学会総会博覧会(会場:東京ビッグサイト)にあわせ、2011年4月4日(月)に行われる予定でしたが、震災を受けて、日程・場所を変更して行ったものです。

【ステージ構成】

▽開会挨拶

第28回 日本医学会総会 会頭 矢崎義雄
(国立病院機構理事長)

▽パネルディスカッション

働き盛り世代に忍び寄る 動脈硬化
そのリスクと どう向き合うべきかを討論

- ・糖尿病専門医の立場から
東京大学大学院 准教授 植木 浩二郎
- ・高血圧専門医の立場から
自治医科大学附属病院 病院長 島田 和幸
- ・パネリスト 家庭医の立場から
家庭医 名郷 直樹
- ・一般の立場から
タレント 髭男爵
- ・司会 好本 恵

▽閉会挨拶

動脈硬化予防啓発センター 運営委員長 井形 昭弘
(名古屋学芸大学 学長)



好本 恵



髭男爵

「開会挨拶」

第28回 日本医学会総会 会頭 矢崎義雄

第28回日本医学会総会は、全国から主に医師、外科、内科あるいは基礎の先生方、3万人近くが一堂に会して我が国の医学・医療の進歩とその課題を語り合う会として、4月上旬に予定されていました。しかし東日本大震災によって、やむなく延期になりました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げ、亡くなられた方にはご冥福をお祈り申し上げます。

日本医学会総会では、あわせて「わかろう医学 つくろう！健康 EXPO2011」という博覧会も開催され、今回の動脈硬化予防フォーラムも、そこで催す予定でした。

このEXPO2011については、6月24から26日の3日間にわたり、北の丸公園の科学技術館で開くことになりました。動脈硬化、あるいはその予防について、日本動脈硬化予防研究基金によって作成された、さわって、見てわかる、展示が行われます。ぜひ参加し、実際にご覧いただければと思います。

本日のフォーラムのテーマは、高齢化社会において問題となる動脈硬化です。生活習慣病によって起こり、人々の生活の質を著しく落とし、また命を直接脅かす脳卒中、心筋梗塞という病気の原因となります。

この動脈硬化を予防するには、生活習慣病、特に高血圧、糖尿病に注意を払うことが、極めて大切になります。

今回のシンポジウムを通して、ぜひそれぞれの皆さんが賢明な選択をされ、そして健やかな、活力ある社会をつくっていかれることを、心からお祈り申し上げます。





植木 浩二郎 東京大学大学院 医学系研究科 准教授

専門は 糖尿病学・代謝・栄養病態学
肥満に伴う脂肪組織・すい臓β細胞の
変化とそのメカニズム解明を行う

【糖尿病と動脈硬化性疾患】

糖尿病の場合には血糖値が高くなると目が見えなくなったり、腎臓が悪くなったりします。
さらに、動脈硬化をすすめることで、心筋梗塞や脳卒中も、3倍とか5倍ぐらい増やすと言われていています。

糖尿病の方の平均寿命は、男性で10歳、女性で13歳から14歳短いと言われており、心筋梗塞や脳卒中が多いからだと考えられています。

【動脈硬化と高血圧】

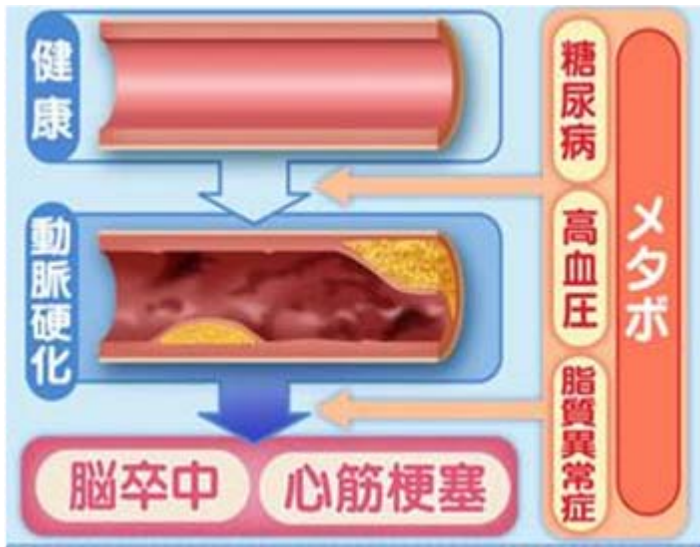
血圧が高いとそれだけ血管に圧がかかるわけですから、早く傷みやすく、動脈硬化になりやすくなります。

動脈硬化は、脳卒中、心筋梗塞を引き起こすだけでなく、様々な重要な臓器の障害ももたらします。足の切断を余儀なくされる場合もあります。



島田 和幸 自治医科大学附属病院 病院長

専門は 循環器内科学 老年病学
高血圧の成因と治療



【動脈硬化と血管の内皮】

血管では、気付かぬうちに動脈硬化がすすんでいきます。

動脈硬化は、血管の内側一面にひろがっている内皮という細胞の変化と深く関わると考えられます。

内皮の働きが衰えることで、血管壁の中に、LDLコレステロールなどが入り込みやすくなります。やがて血液の通り道が狭くなり、血管はしなやかさを失います。これが動脈硬化です。

五十代で脳卒中を起こすこともあります。

【動脈硬化は病気？】

では、動脈硬化を病気と考えるべきなのでしょうか。

動脈硬化の一番重要な因子は年齢といわれ、年をとっていく以上、動脈硬化はある程度避けがたいという面があります。

それに加えて、高血圧、糖尿病、コレステロールというようなたくさんの因子(リスク)がかかり合って動脈硬化が進んでいきます。

そのたくさんの因子の中から、1つだけ持っている平均的な日本人であれば、気にしすぎる必要はありませんが、リスクが重なったときに、動脈硬化から心筋梗塞とか脳卒中のような病気につながっていく危険をより強く認識すべきと考えられます。



名郷 直樹 家庭医

愛知県山間地の診療所で
12年にわたり勤務
高血圧 糖尿病 脂質異常症など
動脈硬化を引き起こす
病気の臨床研究に詳しい

【動脈硬化の検査】

動脈硬化について、比較的簡便に検査ができるようになってきました。

たとえば、くびの頸(けい)動脈の表面から超音波を発して、動脈の形を見る検査があります(超音波エコー検査)。血管の内腔(血液の通り道)の形、血管壁の厚さなどを直接調べられます。

また、血管の一番内側の膜にある内皮細胞の機能を調べる新しい検査もあります(FMD検査)。

動脈硬化の危険度を調べる検査の基本となるのは、血圧、血糖値、コレステロールの値です。

では、検査の結果が基準外となったとき、どう解釈すればよいのでしょうか。

危険度の評価では、二通りの表現が考えられます。ひとつは、脳卒中の危険が通常より2倍高いという表現。もうひとつは、実際に発症する割合が、むこう10年間で100分の2程度という表現です。

いずれにしても、血圧、血糖値、血糖の状態を示すHbA1cなどの検査は、その時点での動脈硬化の危険度を判定し、生活習慣を見直す上で大切な手がかりとなります。

働き盛りの方で、こうした検査を受けていないという場合などは、特に受ける必要が高いといえるでしょう。



超音波エコー検査



FMD検査



血圧測定

【動脈硬化をすすめる因子】

動脈硬化をすすめる因子としては、生活習慣と体質という二つの要素があげられます。

まず、膵臓から出てきて血糖値を下げる、インスリンというホルモンが出やすい体質かどうかということがポイントになります。両親や兄弟に糖尿病の方がいる場合は、ご自身もそういう体質かもしれません。

そうした方が、高カロリーあるいは脂肪を多く含む食品を食べたり、酒を毎晩飲み過ぎたり、運動不足になったり、というリスクを多くあわせもつ場合は、動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳卒中になりやすいと考えられます。

また、喫煙は、血液中の酸素を不足させたり、血管を直接傷つけたりして、動脈硬化を促進すると言われます。

一方、たとえば高カロリーを恐れる余り、栄養が不足したり、偏ったりすることにも注意を払う必要があります。



【動脈硬化の対処法】

動脈硬化の対処法としては、生活習慣の改善に加え、必要に応じ薬を用いて、高血圧、高脂血症、糖尿病の治療をすることになります。

最近の薬物療法はかなり進歩していますが、糖尿病においては、生活習慣の改善が不十分だと、薬物療法がうまくいかないこともあります。

薬によっても血糖値の変動をおさえきれず、食べ過ぎた後に、血糖値が上がりすぎたり、体重が増えたり、逆に血糖値が下がり過ぎて低血糖を起こしたりというような副作用が起こりがちです。

糖尿病の方の場合、体重を5%ほど減らすと、多くの人で検査数値がかなり改善すると言われます。

また、肥満症やメタボリックシンドロームの予防と改善の目的で、日本肥満学会ではサンサン運動として、体重を3キログラム、腹囲を3センチ(ベルトの穴1つ分)減らすことをすすめています。

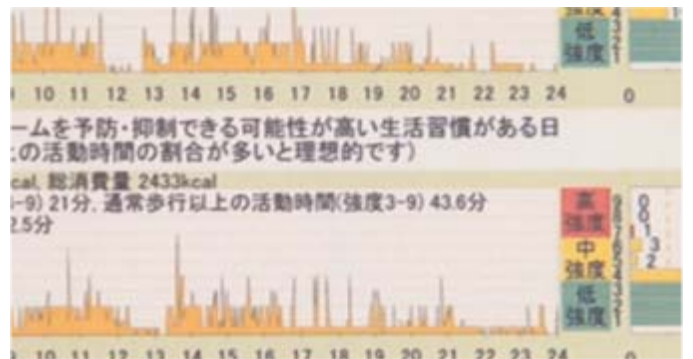
【地域で行われている動脈硬化予防の取り組み】

【自分の活動量をはかる ～群馬・中之条からの報告～】

群馬県中之条町では、活動量計を用い、個人が日々行っている運動の強さを24時間、毎日記録するという調査研究が、進められています。対象は、65歳以上の方です。これまでの結果をもとに、研究代表をつとめる東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利さんは、動脈硬化予防のためには、毎日7000歩以上、うち15分以上、中強度の運動を行うことをすすめています。

中強度の運動で日常行いやすいのは、速歩です。

実際に運動を始める場合、高血圧・基礎疾患がないかなど、かかりつけ医のもとで、まず健康チェックを受けてから行うことが大切です。



【外食をヘルシーに ～広島・呉からの報告～】

広島県の呉を中心に、ヘルシーな外食を普及する取り組みがすすめられています。参加している飲食店はおよそ60。どの店も、塩分控えめ(2~3グラム)、カロリーをおさえた(400~600キロカロリー)グルメメニューを出しています。



企画代表の日下美穂医師は、食事療法をおしつけるのではなく、おいしくヘルシーな食事を日常生活の中で体験することで、メタボや動脈硬化の予防が可能になっていく、と考えています。

【動脈硬化予防 どう向き合うべきか？】



【植木先生】

動脈硬化を起こす因子は、自覚症状がないものばかりですから、まず自分のことをよく知ることが大事だと思います。

それから、対処法としては、やはり運動や食事の改善を継続すること。

そのときご家族の中で励まし合って続けるということが非常に大事だと思います。

今、核家族化が進み、おひとりで暮らしている高齢の方なども、だんだん増えていると聞きます。地域の中でネットワークをつくり、お互いに励まし合っていければさらによいと思います。こうした意味で、社会全体の問題と言えるかもしれません。

【名郷先生】

大切なのは、バランスだと思います。

例えば美味しいものをたくさん食べたいという欲望は多くの方がもっています。

その一方、健康についても、病気をせずに長生きしたいというような欲望があり、その欲望を満たすために頑張るといふ方もいます。

そんな中、暴飲暴食についてだけ、欲望がコントロールできていないというのでは偏っていて、健康で長生きするという方向についても、行き過ぎていけば、健康長生き欲望が少しコントロールできていないと言えるのではないでしょうか。

動脈硬化対策を具体的にどう行っていくか考える場合、一緒に生活している方、あるいは周囲の状況の中で、その方にとって適切な、現実的なやり方が見出せるとよいのでは、と考えています。



【島田先生】

私はよく、どれか1つやればいい、と話しています。例えばもし男爵さんが、禁煙するぞと決意したとしますね。そうすると必ず体重も下がってきます。

医師としては、30代が運命の分かれ道と言えると思います。私は、50代、60代で心筋梗塞、脳卒中を発症した人たちを数多く見てきています。その方々は、若い時期をどう過ごしてきたのかと考えてしまいます。

もちろん、心配し過ぎる必要はありませんが、やはり、例えば禁煙なり、おいしい減塩・減カロリーとかいう考え方は非常に重要なことだと思います。



「閉会挨拶」
 動脈硬化予防啓発センター 運営委員長
 井形 昭弘



動脈硬化予防で大切なことは、学ぶこと、そして、実行することと考えます。

日本はすでに、世界一の長寿国になっていますが、動脈硬化の予防によって、健康で楽しく過ごせる期間をさらにのばせるよう、皆さん頑張りましょう。

このイベントは、日本動脈硬化予防研究基金から助成をいただいて実施しました。本来は、第28回日本医学会総会の期間にあわせて、東京ビッグサイトで実施する予定でした。

そのために用意した展示を、東京・北の丸公園の科学技術館で6月24日から26日まで公開します。入場無料です。

ぜひ皆さんに見ていただきたいと思っています。



2011・6・24金→6・26日
 10:00~17:00
 科学技術館 (北の丸公園内) 1階展示会場
 入場無料

4月に東京ビッグサイトで実施予定だったものを緊急変更して開催します。
 開催期間中は、ウェブ博覧会と同時並行開催の3Dシアターも一緒に開催します。ぜひ、皆さまのご来場をお待ちしています。

わかる医学
 EXPO 2011 つくろう!健康
 第28回 日本医学会総会

http://ex2011.net

第28回日本医学会総会・博覧会
<http://ex2011.net/>