



# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 94

～心臓と 骨のベスト エイジング～

<http://pianomed-mr.jp/>

私の専門は、メタボや抗加齢医学など。現在アンチエイジングと呼ばれているが、どうもアンチという語感がよろしくない。プロ野球で、東の巨人、西の阪神の闘いに巻き込まれてしまいそうだ。

そこで、従来提唱してきたのが「ベスト・エイジング」。何とも爽やかで、清々しい気分になるだろうと、自画自賛している。

さて、誰もがいつまでも元気でいたいと思う。「美しく老いる」にはどうすればいいか？ 最近、健康にAやEPAなどがよい。

ヒトの身体が老いるのは血管から。血管とはチューブの形で、その源はポンプの働きをする心臓である。今回は、主に心臓について話を進めていく。

## 抗加齢と心臓

私たちが平素何もなく過ごせているのは、意識しなくても心臓がきちんと働いてくれているから。もし、

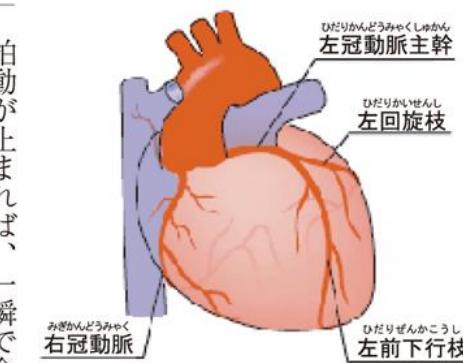


図1

拍動が止まれば、一瞬で命に関わる。最も心配されるのは、冠動脈（冠のような姿で、心臓自体に血流を送る血管、図1）が急に詰まる心筋梗塞である。

心筋梗塞を引き起こす確率を、危険因子別に解析した図を示した（図2、下 Lit study）。

つまり、①喫煙、②糖尿病、③高血圧という3個のリスクファクターが関与することで、心筋梗塞が起ころやすくなる。あなたの場合は、何倍ぐらいの確率が高いのだろうか？

この3つは、その気になれば、コントロールが可能だ。①喫煙について、最近は禁煙の治療に健康保険が適用される。また、懇切丁

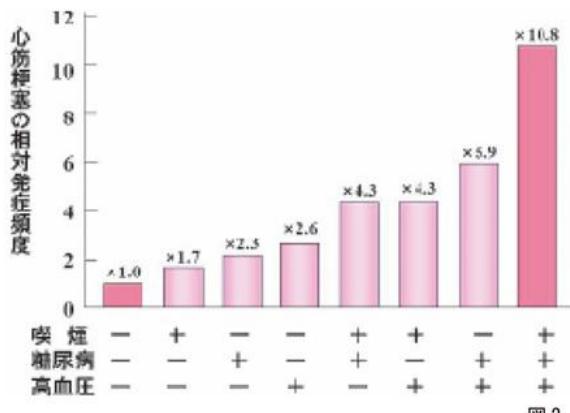


図2

寧に段階的に指導してくれるので、後は本人の意志が強固なか薄弱なのか、これで将来が決まる。

②糖尿病については、いま糖質制限が注目されている。糖質を少なくすると食後血糖が上がらず、薬をぐつと減らすことが可能だ。また、自然に腹部の脂肪も燃えて体重も減り、メタボ全体も改善することに。一生生ずつと糖質制限をするのではなく、しばらく行うと糖尿病が劇的に良くなるのが特徴といえよう。

③高血圧については、以前とは異なり、降圧薬がよく効くので、数種類をうまく組み合わせる。放置すると、高血圧は「静かなる殺人者(silent killer)」であり、知らない間に全身の血管、心臓、腎臓に影響を及ぼしてしまう。

以上の①②③が全体として関わり、心臓病の確率が高まっていく。表1について、自分の場合をあてはめてみてほしい。

## 女性ホルモンの力

さて、心筋梗塞がどれほど命に関わるのか、年齢でどれほど異なるのか、図3に示した。このように、加齢とともに、心筋梗塞は次第に増えていく。ここで注目してほしいのは、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量である。女性は若年から中年まで、女性ホルモンの働きに

表1 心臓病に関するリスク

- LDLコレステロールの高値（悪玉コレステロール濃度）
- 加齢（男性は45歳以上）（女性は55歳以上）
- 高血圧
- 糖尿病
- 境界域の糖尿病
- 喫煙
- 家族に心臓病の人がいる（冠動脈疾患の家族歴）
- HDLコレステロールの低値（善玉コレステロール濃度）

