カテーテル治療をする細川医師。カテーテル治療では手首の動脈からカテーテルという細い管を入れ、ステントという網状の筒を留置、詰まった血管を広げて血流を再開させる

転載・無断使用禁止

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く！
ニッポンの医療現場 第32回

独身男性は要注意
原因はタバコや生活習慣!! 30～40代に増える？心臓病

かつて高齢者に多い病気と考えられていた心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患が、若い男性にも増えつつあるという。
偶然にも、取材中に心筋梗塞のため救急車で運ばれてきた男性も40代だった。
今の30～40代の男性の心臓に何が起こっているのか取材した。

30代でも動脈硬化で冠動脈がボロボロ

がん、脳卒中とともに日本人の三大死因の一つとなっている心臓病。患者数は年々増え、年間19万人あまりの人が命を落としている。

なかでも致死的な病気と言われるのが、心筋梗塞だ。心臓に酸素や栄養を供給する冠動脈が詰まって、心臓が酸欠になる病気で、発症者の約3割が救急車で病院に運ばれる前に亡くなるという。

実はこの心筋梗塞、かつては50～60代以降の男性や70代以降の女性に多い。高齢者の病気。だった。ところが、最近は患者が低年齢化し、30～40代の男性にも発症するケースが出ているという。虚血性心疾患の専門医として、これまでに7000例以上の治療に関わり、現在も年間450例あまりの治療を行う東京ハートセンター（東京都品川区）副院長の細川丈志医師も、若い男性が心筋梗塞を発症し、救急車で運ばれてくるケースをここ数年、よく経験すると話す。

いとうしゅんや●医療ジャーナリスト・写真家。国内外問わずさまざまな医療現場を精力的に取材し、患者中心の医療実現のため活動中。
テレビ・雑誌・書籍など、多数のメディアでより良い医療のあり方を追求・発信し続けている。 http://shunya-ito.tv

「私が医師になった二十数年前にはなかったことです。それが今は比較的若い方でも、〝胸が苦しい〟と言って来られ、診察すると冠動脈が動脈硬化でボロボロになっている。こんなに若いのにどうして？　と思うことがしばしばあります」

なぜ30～40代の男性に心臓病が増えているのだろうか。その原因として、タバコや過度の飲酒、偏った食生活など、いわゆるメタボリック症候群へと繋がる日頃の生活習慣が大きいと、細川医師は指摘する。とくにタバコについては、同病院に心筋梗塞が原因で救急搬送された若い患者のほとんどが喫煙者だったという。

「タバコを吸うと、血液中の一酸化炭素の濃度が上がります。そうすると、血管壁の細胞が酸欠で剥がれてくる。そうしてできた傷を修復するため血管壁が厚くなり、動脈硬化が進んでしまうのです」（細川医師）

実際、タバコと心筋梗塞との関係性を示すデータもある。心臓病による死亡リスクはタバコを吸わない人を1とすると、1日1～14本吸った人では1・6倍、50本以上では3倍にも上っている。

食生活については、肉や油の多い欧米風の食事が問題視されている一方で、細川医師はスナック菓子類など偏食のリスクも挙げる。

「先日、30代で心筋梗塞を発症したスポーツ選手（男性）に治療をしたのですが、その患者さんは、夕食の後、夜中に小腹が減るとポテトチップスなどを2袋ぐらい食べて、おなかを満たしていました」と話していました。

スナック菓子については、カロリー過多などもさることながら、含まれる油脂の中には血管壁を傷つけ、動脈硬化を起こす可能性があることが指摘されアメリカなどではラベルに含有量を表示することが義務づけられている。「こうしたことからも、スナック菓子の食べ過ぎは控えたほうがよく、食べるときも時間帯や量を考えるべきだろう。

冠動脈のCT画像。細川医師が指を差している白い部分が石灰化した病変

心筋梗塞は前触れなくある日突然起こる

多くの人が心筋梗塞は心臓が段階的に重症化するもので、それゆえに〝怖い病気だが自分には関係ないもの〟と思っているのではないだろうか。

しかし、実際は症状が出ない、あるいは出ても軽いケースもあり、気づかないうちに一気に重症化するケースも少なくない。心筋梗塞が本当に怖いのは、予知が難しいうえ、ある日突然発症し、命に関わる危険があるところだと、細川医師は話す。

「心筋梗塞は、血管壁にできた、破れやすい〝不安定プラーク（血管壁の内膜にコレステロールなどが沈着した状態）〟が冠動脈を詰まらせることで発症しますが、この不安定プラークは残念ながら、CT（コンピュータ断層撮影）などの画像検査では発見できないのです」

また、心筋梗塞の前触れは心臓が酸欠になるために起こる胸の痛み（ネクタイの範囲に痛みが起こりやすい）だが、こうした前触れがなく突然発症する例が半数にも上る。

一方、同じ虚血性心疾患でも、通常の狭心症のほうは〝安定プラーク〟によって起こる病気で、胸痛という前触れがあり、CTなどで病変を確認できる。

偶然にも、取材中に心筋梗塞で救急搬送されてきた男性も40代。血管内から詰まった冠動脈を広げるカテーテル治療で事なきを得たが、若い人にも虚血性疾患が増えている現場をまさに、実感した取材となった。

細川医師は「若い人こそ心臓に注意を」と話す

突然発症する心筋梗塞から我が身を守るためには、まずは禁煙とスナック菓子を控えること。もちろんメタボを解消することも大切だ。また、細川医師が診た30～40代の患者の多くが、独身だった。家族からやかましく言われることのない独身男性は、生活習慣が乱れがちで健康に無頓着。いつ心筋梗塞になってもおかしくない状況といえる。独身男性に健康で長生きは難しいと言われる所以は医学的にも正しいのである。

健康維持を目的とした結婚をおすすめするわけではないが、よりよい人生を送るには、男女共にパートナーが必要なのは間違いなさそうだ。

写真／SHUNYA ITO© 取材協力／山内リカ 協力／東京ハートセンター