

動脈硬化

Q2 透析患者は動脈硬化になりやすいと聞きましたが、本当ですか？ 動脈硬化になると何が困るのでしょうか？ また、動脈硬化にならないためには何に気をつけたらよいのでしょうか？

A2 「人は血管から老いる」といわれています。いくら見た目が若くても、血管がボロボロだと、将来、心筋梗塞や脳梗塞を患う可能性が高くなります。

2014年の日本の透析患者さんの死因の内訳は、心不全が26.3%、脳血管障害が7.1%、心筋梗塞が4.3%で、合わせて4割近くの方が心血管系疾患で亡くなっています。そもそも、透析患者さんは脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症といった病気にかかりやすく、これらの病気の多くは動脈硬化が原因になっています。このような重篤な病気を発症すると、仕事どころか日々の生活を送ることも困難になってしまいます。

現在の医療では、動脈硬化を治すことはできません。したがって、動脈硬化にかからない、かかってしまった場合はなるべく進行させないのが治療の目標になります。動脈硬化の代表的な危険因子を表に示します。ふだん看護師さんに注意されることの多くが項目に入っていることがお分かりいただけると思います。動脈硬化ははじめは無症状のため、どうしても摂生に身が入りにくいものです。したがって、治療には患者さんの自覚と自己管理が重要です。

表 動脈硬化の危険因子

| | |
|-------|----------|
| 加齢 | 高カルシウム血症 |
| 高血圧 | 一部の尿毒素 |
| 糖尿病 | 貧血 |
| 高脂血症 | 慢性的な炎症 |
| 喫煙 | 栄養失調 |
| 高リン血症 | |

これまでは、動脈硬化というとコレステロールや血糖、血圧が高い患者さんの病気というイメージでしたが、最近は栄養失調や慢性炎症も動脈硬化と関連していることが分かってきました。現代の日本は栄養失調とは無縁のようですが、人は加齢とともに食事摂取量が減少するため、高齢者には栄養状態のよくない方が珍しくありません。また、歯周病や副鼻腔炎といった軽い炎症でも、それが持続することにより動脈硬化が進行しやすいことがわかっています。

透析医療とは腎臓にたまった毒素を除去することですが、最近はさらに進んで動脈硬化の発症、進展を防止することも目的としています。そして将来の合併症予防のため、一人一人の患者さんの日々の心がけが求められているのです。

(谷田秀樹/矢吹病院 内科・医師)