

特集

運動・食事・歯科、多方面のプロが所属する大濠内科の医師に聞く、  
心臓や血管の病気につながる生活習慣病の予防。

# 心筋梗塞や脳卒中を予防する生活習慣を 専門家集団がトータルアドバイス

心臓病や血管の病気は、日々の健康な生活と密接に関わっている。  
心筋梗塞や脳卒中といった、後遺症が残るような病気の発症を予防するために、  
日頃からどのような生活を心がけたら良いのか、  
自然豊かな大濠公園の近くにある、「大濠内科」の井上晃太医師に話を聞いた。

## 3つの生活習慣病と 循環器疾患との関わり

食事や運動、睡眠といった生活習慣の乱れから来る生活習慣病。生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症の3つを示すことが多く、動脈硬化の原因となる。それらが進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの、後遺症を残す、深刻な疾患を引き起こしてしまう。そういった後戻りできないような重い疾患を予防するために、生活習慣病を改善する必要がある。

大濠内科には、管理栄養士、歯科衛生士、看護師、検査技師が在籍し、多職種によるサポートで、疾患をコントロールする。3つの生活習慣病に関して、それぞれどのようにアプローチしているのか。

まず、最初に高血圧。高血圧とひとえに言っても、その原因は人それぞれ。塩分の摂りすぎや野菜が少ないなどの食事の影響、運動不足、または睡眠の質の低下、過労によるストレスなどが挙げられるが、高血圧患者の約9割がこのような生活習慣の乱れから来るもので、残りの1割はホルモン異常が引き起こす。例えば、甲状腺機能亢進症や原発性アルドス

皆さんの  
ライフスタイルに  
応じた改善方法を  
アドバイス  
します。

大濠内科  
医師/医学博士  
井上 晃太 先生

九州大学医学部卒業後、原三信病院、九州大学病院、浜の町病院に勤務。日本循環器学会循環器専門医、日本脈管学会脈管専門医であり、令和3年5月、『大濠内科』を開院。『健康ハート』をテーマに診療している。



多職種が連携して健康を志す人たちへ医学的知見からアドバイス

患者さんごとの背景に応じた薬を選択しています。」

昇圧ホルモンがたくさん出ていないかどうかを見たり、生活習慣をしっかりと聞き取りを行ったりし、生活のどの部分がある人にとって一番の血圧上昇の原因になっているのか調べ、原因に応じた治療を提案。定期的に通院しながら、改善できた部分や、分らなかった部分など、管理栄養士からその都度アドバイスする。また、検査技師によって、心電図や心エコーを撮り、心肥大が改善しているかどうかや、心臓の動きが悪くなっているのかといった検査を定期的に行い、そのときの

状態に応じて薬を調整して行く。

続いては、糖尿病。ここで指す糖尿病とは、生活習慣から来る2型糖尿病のこと。糖尿病は、血糖が上がる病気だと言わなければならないが、実際には、血管が悪くなってしまう病気でもある。狭心症や頸動脈硬化などの大きな血管の動脈硬化を起す一方で、目や腎臓などの小さな血管の病気も引き起こしてしまう。糖尿病では、狭心症の胸の痛みを感じにくいと言われており、狭心症のリスクが非常に高い。そのため、定期的な心電図や、運動して心電図を撮る運動負荷の測定を行い、糖尿病による狭心症が進行していな



医師/医学博士の井上晃太院長と歯科医師の井上麻乃先生

## プロのトレーナーが1人ひとりに合った 運動のレシピを提案



福岡で実績を残しているアスリートが在籍しており、運動のアドバイスをこなしている。「レジスタンス運動」と言い、筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す運動について、1人ひとりの筋力が低下している部分を判断して、部位ごとにアドバイスしてくれる。骨盤周りの筋力アップが必要な人には、どんな運動を取り入れたら良いのかなど、具体的な運動のレシピを提案する。

さらに、有酸素運動も効果的。院内に設置された運動負荷心電図を測定するエルゴメーターを使用し、目標の心拍数に達するまで運動を行い、運動している時の心電図の変化や心拍数の変化などを評価する。どの程度の負荷の運動をどれだけの時間続ければ良いかは、人によって異なるので、その人の心肺機能に応じた運動のレシピを作成している。

また、大濠内科の近くにある、大濠公園でのウォーキングやジョギングも推奨している。大濠公園1周をどれくらいの速さで歩くと良いなど、分かりやすい数値を用いて指導してくれる。

いかチエックする必要がある。

糖尿病の予防や改善には、運動と食事が最も重要だ。24時間血糖をモニターできるデバイスを取り付け、食前・食後・空腹時など、各タイミングでの血糖を測定し、それに応じた食事のアドバイスを行う。糖尿病の食事で大切なのは、食物繊維が豊富な野菜をしっかり摂ること。「糖尿病では、食べてはいけないものはありませんから、野菜が豊富な食事を中心に、バランス良く食べることが大切です。タンパク質や炭水化物を何グラム摂取したら良いかなど、具体的なことは、個人の症状に応じて管理栄養士が評価して、提案します。また、糖尿病患者では、運動不足が非常に多いので、筋肉をしっかりとつける運動を行うことで、血糖を筋肉に蓄えることができます」。

最後に、脂質異常症においては、脂の選び方が重要だ。LDLコレステロールが、動脈硬化のリスクになるため、コレステロールの管理に力を入れているという。飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸といった脂肪の種類と、その摂り方をアドバイスする。例えば、魚の油であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、動脈硬化を予防してくれる。また、「頸動脈エコー」といって、首の動脈超音波で見ることによって、脳卒中

### 早期発見のために 早めの検査を

何年後にどれだけの確率で脳卒中や心筋梗塞になる可能性があるといった、将来起こり得る病気のリスクを把握した上で、薬を処方したり、生活習慣の指導を行うのも循環器内科の役割。血圧が高い、血糖が高い、コレステロールが高いというのは、病気がというより状態だ。これが更に進行し、脳卒中や心筋梗塞を起すと、後戻りできなくなってしまう。頸動脈エコーや24時間心電図、心臓の超音波検査で心臓の動きを見たり、厚さを見たりなど、リスク評価としての検査を行い、心不全の兆候が出ていないか見逃さず、前もって予防することが大切だ。

「患者さんそれぞれのリスクから、通院が必要か、もしくは家庭で気をつけていけば大丈夫かなどを判断します」。

早期発見することで改善しやすくなるので、気



まずは自分の体の状態を知ることが健康意識の向上になると語る

になる症状があれば、早めの検査が大切だ。例えば、動悸がしたり、脈の乱れを感じることもある人は、不整脈の可能性がある。24時間で心臓は約10万回鼓動するが、そのリズムに異常が見られるのが不整脈だ。また、運動したら息切れする、足のむくみがある人は、心不全の疑いがある。早期発見のために、これらの症状が気になったら、早めに検査を受けて欲しい。

や脳梗塞のリスクを判断することができ。コレステロールが高い患者は、頸動脈の狭窄やプラーク（血管の壁にこびりついたコレステロールの塊）がどのような状態かを見て、一人ひとりの脳卒中や脳梗塞のリスクを把握する。どの病気においても、大切にしているのは個人に合った治療法。薬での治療や生活習慣の改善など、ライフスタイルに応じて選択肢を提案する。「何を選ぶかは患者さん一人ひとりの考え次第です。続けられる方法で治療して行くことが大切だと考えています」。

### 睡眠の質が 心臓や血管に関わる

実は、睡眠と心不全には深い関わりがある。眠りがしっかりしていないと、心臓や血管に負担がかかるので、同院では、睡眠の質の評価にも力を入れている。心不全では「睡眠時無呼吸症候群」になりやすいため、寝ている時に酸素濃度が下がっていないかを測定する。無呼吸の原因は、気道がふさがってしまうこと。下顎を持ち上げた状態で寝ると気道が通り、改善される。そのため、同院内で、無呼吸を改善するマウスピースを作成。これを装着することで、呼吸が浅くなったり気道が塞がったりするのを防ぐことができる。

## Hospital Data



### 大濠内科

〒810-0052 福岡市中央区大濠2-13-39  
☎092-724-1007  
<https://ohorinaika.jp/>

#### 診療科目

循環器内科・糖尿病内科・内科・歯科  
健康診断（よかドック、特定健診、雇用時健診、定期健診）

#### 診療日

	月	火	水	木	金	土	日
08:30~14:00	○	○	○	—	○	○	—
15:00~17:00	○	—	○	—	○	○	—

休診：火曜午後、木曜、日曜、祝日

## 食材選びから味付けまでサポート！ 管理栄養士による栄養指導

大濠内科には、管理栄養士が3名在籍し、これまで、糖尿病・高血圧・脂質異常症・心不全などに関して200件を超える栄養指導の実績がある。生活習慣病には、薬による治療だけではなく、同時に、日々の食事管理が非常に大切だ。体型や運動量などによっても、必要なエネルギー量や食事の内容はそれぞれ異なるので、運動負荷と時間から消費カロリーを計算し、どのような食事が必要か指導を行っている。積極的に摂取したい栄養素を豊富に含む食材選びから、焼く・煮る・蒸すなどの調理法、どのような味付けをしたら良いかなど、一つひとつアドバイス。実際のレシピを含めて家庭で実践できる食事を教えてくれる。



## 歯科医師と歯科衛生士による 心臓を守るための口腔ケア

大濠内科の3階には、完全個室の歯科治療室「大濠歯科」がある。意外に思われるかもしれないが、口腔内の健康と全身の健康はリンクしている。歯周病と糖尿病とは深く関わっており、心臓や血管の病気には、口腔ケアが非常に重要だ。口腔内が不衛生になると菌が発生し、そこで炎症が起こることによって、血糖のコントロールが悪くなり、糖尿病や動脈硬化に悪影響を与える。そこで、歯科と循環器内科が連携し、全身の血管病の予防としての口腔ケアに力を入れている。歯科医師と歯科衛生士が機械を用いて、歯石除去やブラッシングといった口腔内のクリーニングを行う。自分では磨きにくい場所や磨き残しを綺麗に清掃してもらえるので、定期的にプロに任せることも必要だ。これが、ゆくゆくは心臓と血管を守ることに繋がる。また、高血圧・糖尿病・不整脈・心不全・脳卒中といった心臓や血管の病気のリスクとなる睡眠時無呼吸症候群の治療のためのマウスピース作成も行っている。

