LL 健康ニュース No.164

循環器系疾患

循環器系は大きく分けると血管系とリンパ系からなっています。血管系は心臓と血管で構成され、血液を介して栄養物を各組織に運んだり、体内に溜まった老廃物を体外に運び出す重要な役割を果たしています。一方、リンパ系は組織液を取り除いたり、免疫細胞を産生などの働きをしています。

代表的な循環器系疾患として心臓病と脳卒中があります。心臓病とは心臓に起きる疾患の総称で、がんと同じように年々増加傾向にあり、心筋梗塞と狭心症がその代表的なものです。心筋梗塞は、動脈硬化がもとで生じた血栓等により心筋への血液供給が急激に途絶え、心筋が壊死した場合に起きます。狭心症は、動脈硬化により心臓の血管が狭まり、血流量が減少した状態です。

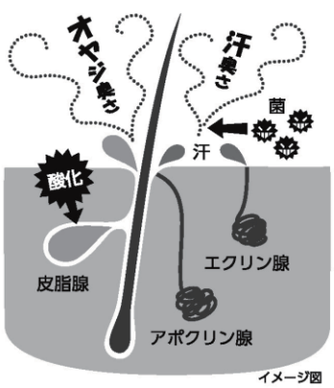
脳卒中は、脳血管の突然の障害により突然意識を失い、手足等に麻痺を起こす病気です。脳卒中には虚血性と出血性の2種類があります。虚血性の脳卒中を脳梗塞といい、脳血管で発生した血栓がつまる脳血栓と、他の場所で発生した血栓や塞栓（脂肪等）が脳血管を塞ぐ脳塞栓があります。血液が脳組織へ循環できなくなり細胞壊死することから脳障害を起こします。出血性の脳卒中は、動脈硬化で硬く脆くなった脳血管が内出血を起こす脳出血と、くも膜下の動脈硬化や動脈瘤が原因で破裂するくも膜下出血に分けられます。

心臓病と脳卒中の多くは動脈硬化によるもので、その要因として高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足等があり、心臓病には喫煙が、脳卒中には高血圧が最大の危険因子とされています。これら要因の多くは、食生活や生活習慣で予防や改善ができます。基本的には、バランスの良い食生活と適切な運動を行うことが必要です。特に果物・野菜の摂取は心臓病や脳卒中の予防につながることが数多くの疫学研究で立証されています。

加齢臭の原因

加齢臭とは中高年特有の体臭のことで、近年では男性をはじめ女性にも発生するといわれています。加齢臭の原因物質はノネナールと呼ばれ、この臭いが加齢臭の原因だといわれています。

ノネナールの増加にはヘキサデセン酸という脂肪酸が大きく関わっています。ヘキサデセン酸は若い人にはほとんど存在しませんが、男女を問わず中高年の皮脂には多く存在しています。このヘキサデセン酸が酸化により生じる「過酸化脂質」、「細菌」により分解されたりすることでノネナールが作られます。



イメージ図

汗腺にはエクリン腺とアポクリン腺があり、エクリン腺から出る汗は大半が水分です。細菌はアポクリン腺から分泌される汗に多く含まれる皮脂などの有機成分を栄養源として増えます。アポクリン腺から出る汗は強いストレスや緊張を感じたり、肉類中心の食生活や運動不足が原因で分泌されやすく、ベタベタしているのが特徴です。またストレス、飲酒、喫煙などにより、「過酸化脂質」が体内で増えるといわれています。

日常的に加齢臭を予防するにはヘキサデセン酸をノネナールに変える「過酸化脂質」と「細菌」を増やさないことが大切です。また、以下の生活習慣を見直すことが加齢臭の予防につながります。

- 食生活を改善する
- ストレスを上手にコントロールする
- 適度な運動を取り入れる

衣類が汗を吸い取ることでも、細菌の増える環境が整うので、頻繁に着替えることも予防になります。その他、石鹸やシャンプーなど様々な加齢臭対策グッズを利用するのもよいでしょう。

アディポサイトカインって何？

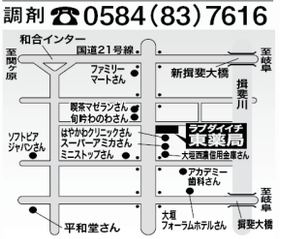
アディポサイトカインは脂肪細胞から分泌され、脂質や糖の代謝をスムーズにする働きを持つ生理活性物質で、コレステロールや中性脂肪と同じようにメタボリックシンドロームや動脈硬化に関係する物質です。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が肥大および増殖し、アディポサイトカインの分泌異常が起こります。これにより、動脈硬化が促進し、生活習慣病の引き金となるのです。

アディポサイトカインにはレプチン、アディポネクチン、腫瘍壊死因子（TNF-α）、血小板活性化阻止因子（PAI-1）、アンジオテンシノーゲンなどがあり、それぞれ役割が異なります。レプチンには食欲を抑えることで肥満を防止する、アディポネクチンには傷ついた血管を修復して動脈硬化を防ぐというプラスの働きがあります。一方、TNF-α、PAI-1、アンジオテンシノーゲンにはそれぞれ、インスリンの働きを妨げる、血栓をできやすくする、血圧を上げるというマイナスの働きがあります。

生活習慣病を引き起こす悪いイメージのコレステロール、中性脂肪、TNF-α、PAI-1、アンジオテンシノーゲンですが、いずれも人体にとって必要不可欠なものです。コレステロールは細胞膜、ホルモン及び胆汁酸の重要な材料になります。中性脂肪は最も効率の良いエネルギー源となります。PAI-1は止血する上で必要不可欠な物質ですし、TNF-αもがん細胞を壊死させ、アンジオテンシノーゲンも血圧を上昇させて循環血流量を増やすことで生命維持に大切な役割を果たしています。

大切なことはこれらのバランスを崩さないように、食生活をはじめとした生活習慣をきちんと整えることなのです。

＊＊＊

ラブ ダイイチ
東薬局 要指導医薬品 第1類医薬品 取扱店
営業時間 AM9:00～PM8:00（年中無休）
大垣市東町2丁目1-1
☎0584(77)6001
処方せん受付中
調剤 ☎0584(83)7616


ホームページはこちら
http://www.ody.co.jp/daiichi/