

Cardiovascular Health の促進にむけて

東丸 貴信

東邦大学医学部臨床生理機能学研究室（佐倉）教授

日本は4人に1人が高齢者という超高齢化社会となったので、高齢者が健康でなければわれわれの社会の発展はない。特に脳卒中や虚血性心疾患では長い闘病生活を強いられ、本人はもとより家族・社会と若い世代にとって大きな負担となる。心臓・脳血管疾患の原因は生活習慣病を基盤とする動脈硬化症や血栓症であり、生活習慣病の早期からの予防管理が将来の社会の運命を決めるといっても過言ではない。欧米では Cardiovascular Health（意識：心臓血管の健康）という心臓血管病の予防から治療・管理まで包括する概念があり、医療界と社会は共にこの理想的促進に向けて努力している。

火山の噴火や地震の予知が難しいように、人の血管の中で生じる致命的な変化も同様に予知し難い。動脈硬化巢の内膜障害やプラーク破綻が起こると血栓が形成され、心筋梗塞や脳梗塞を生じる。無症状の動脈硬化症では特別な画像診断をしなければ病気の存在も分からない。さらにそれが安定しているのかどうかを判断するのは至難の業である。

私は循環器病学を専門として以来、血管内イメージング法や血管内治療の研究に携わってきた。恩師内田康美前教授が開発研究に多大の貢献をされた血管内視鏡や親友の Jang IK ハーバード大学教授が開発した光干渉断層法（optical coherence tomography：OCT）による内外の血管内イメージング研究により、軽度の動脈硬化病変や治療が成功したと思われる動脈でも、動脈内部は容易に血栓ができやすい状態になり得ることが分かってきた。一度動脈硬化層ができれば、血管の狭窄度に関係なく常に不安定化のリスクを持つこととなるのである。

今年は人間ドックの基準緩和が大きな話題となった。これは、従来の基準があまりにも厳しく、正常の人間が2割以下となったことも要因となっている。多くの人は生活習慣管理の束縛から解放されたと思っているに違いない。今年改定された高血圧治療ガイドラインでも高齢者の高血圧症管理では収縮期 150 mmHg まで許容されることになり、

正常高値群（収縮期血圧 130~139 mmHg 等）もなくなった。そして高脂血症や糖尿病など疾患そのものをリスクとして扱い、耐糖能異常やメタボリック症候群の各因子は総合的に扱われている。

一方、世界最大の統合学会である欧州高血圧学会（European Society of Hypertension：ESH）/欧州心臓病学会（European Society of Cardiology：ESC）の最新（2013年）の高血圧症管理ガイドラインは基準をより厳しくしている。当然血圧正常高値群は残り、男性 55 歳以上、空腹時血糖値 102 mg/dl 以上、LDL コレステロール 115 mg/dl 以上でそれぞれリスクとなる。そして、日本ではリスクのない人でも欧州ではリスクの複合により高リスクになる。もちろん、心肥大や頸動脈硬化などの臓器障害があれば、欧州でも日本でも同様に無条件で高リスクとなる。

われわれの臨床生理機能検査部における最近の検査所見をみると、高齢者のほとんどに頸動脈プラークが認められる。また、高齢者で常に正常血圧の人はかなり少ないと推測される。日本の高血圧症患者は4千万人（予備軍を入れると人口の半分以上）といわれているので、このような高リスクの人は少なくとも2千万人以上と推測される。また血圧高値で高リスクにもかかわらず、健康管理対象にならない人も1千万人以上は存在すると考えられる。

高血圧症を含む複合的に高リスクの青壮年はかなり多いと考えられるが、ここ数年間、新たな生活習慣病リスクに関する大規模疫学研究のエビデンスがそろいつつある。睡眠障害、ソフトドリンク、ファストフード、パソコン・スマートフォン依存生活、無理なダイエットなども生活習慣病の原因として注目されており、グローバルで便利に見える現代の生活様式には、青壮年の健康をむしばむ牙が隠されていると考えられる。

医療資源には限りがあることを考慮すれば、若い世代の動脈硬化の予防は必須である。欧州の厳しい健康管理政策を実現するには、運動療法と食事療法はもとより、上記の新たなリスクも避ける必要がある。そこで欧州では、学会

協会による国際レベルでの健康啓蒙活動、禁煙徹底化や市街中心での自転車活用の奨励を実行しており、エコロジーと健康の実現に徐々に成功しつつある。

われわれ日本人は生活習慣や食生活が欧米に比べて比較的健全と考えている節がある。しかし外から見ると、生活様式は数十年間で大きく変わってきたようだ。過日、私の妻が来日した欧州のある王国の貴族数家族を国内案内する機会があったが、そこに米国で生まれた老婦人が参加していた。欧州人となった彼女は、若い時に皇居内で楽しんだ乗馬やパーティーを懐かしみながら、日本の生活様式があまりにも米国化したことに驚いていたようだ。彼女の父は元駐日米国大使、大叔父は昭和天皇とツーショットをとった大元帥である。

大学などの医学研究機関は単に医学研究や診療に専念するのみでなく、心血管疾患や脳卒中など社会に負担となる重要な疾患に関する有益な情報を社会に広めることも大事と思われる。私の臨床生理機能学研究室・検査部も心臓血管病や脳卒中予防に関する情報をメディアの力を借りながら広く世間全般に啓蒙してきた。また海外の先輩や友人のお蔭で世界心臓病学会議の運営や欧米の循環器関連の学術活動に多々関わるようになってきたが、これからの社会を担う医師や医療従事者は社会啓蒙活動のために世界レベルで情報を共有する必要があると考えている。研究室講座の拡張発展、循環器研究基金を介しての若手研究者支援や研究診療活動の活性化を通じて Cardiovascular Health の促進に貢献できれば幸いである。