



# 愛知三の丸クリニック だより

第43号



(2023年4月)

## 健康トピックス

院長 飯田 将人

### 心臓病のお話

三の丸クリニックだよりでは、① 就業するために必要な健康管理（労働安全衛生法による指定項目）と ② 心臓病の実際について解説します。皆さんにご理解いただくために物語の形式で説明いたします。登場人物はすべて架空ですが、内容は実際の臨床に基づいています。

3月の吹き抜ける風がおさまり、あちこちの公園の薄い桜が満開になったかと思うと、雨が降って桜は散り、4月の穏やかな晴天が訪れました。

寒い冬の間は心臓の調子が悪くなる患者さんが多く、私たちは、忙しい日々を過ごしていましたが、4月になるとクリニックものんびりしています。

テレビが朝から賑やかな料理番組を流し、看護師たちが雑談に興じながら、糖尿病患者のための採血容器を準備しています。



Aさん（45歳男性）が、朝一番に受診に見えました。

Aさんは、去年11月の健診の際に上の血圧が150mmHg、下の血圧が90mmHgとかなり高く、心電図は、T波異常という心筋障害の所見がありました。

しかし、Aさんは何も自覚症状がなく、年末は、決算で忙しく、3月は、転勤で慌ただしい日々が続いたため、血圧のことは忘れていました。

4月になり頭がのぼせる違和感が出たため、血圧を測定すると上の血圧が170mmHg、下の血圧が100mmHgと異常に高かったため、驚いて受診されました。

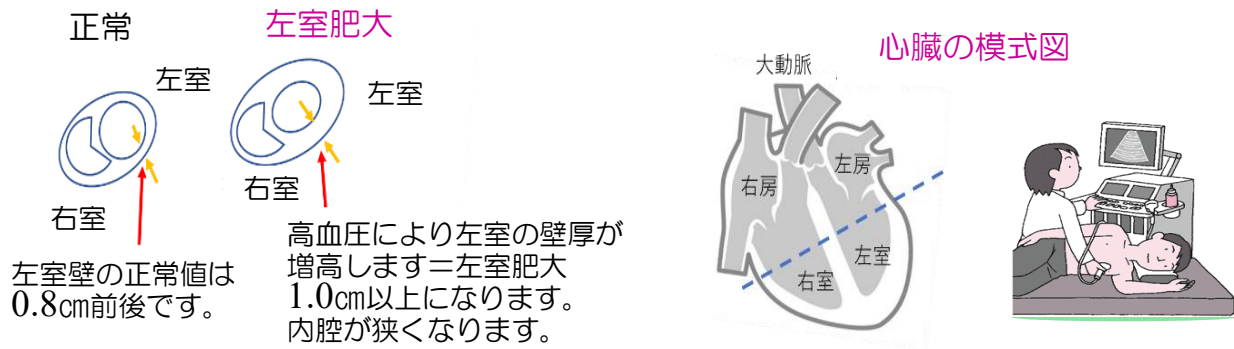


このT波異常またはST-T異常という心電図所見が高血圧に加わっている場合は、**心肥大**（図1）が隠れていることがあります。

異常に高い血圧に耐えるために、心臓の壁が厚くなる病的な現象です。

私が心エコーでAさんの心臓の内部を観察すると、心肥大ではなくて**心拡大**でした。

図1 右図の点線の部分を輪切りにしています。



**心拡大**（図2）は、心臓の組織が緩んで外側に大きくなる病的な現象です。

心拡大は、心肥大よりも心筋障害の程度が強く、心臓病（心不全や心筋梗塞）が起きやすくなります。

「心拡大ですか？」

Aさんは驚愕した表情で言いました。

「とくに無理していないのに、どうして心拡大になるのですか？」

高血圧の方は、心肥大（図3）が多く、心拡大は10人に1人くらいでしょうか。

心拡大には、高血圧以外に原因が潜んでいることがあります。

運動選手は、心拡大をよく起こしますので、私は尋ねました。

「運動を過剰にしていますか？」

「いいえ、運動は苦手です」

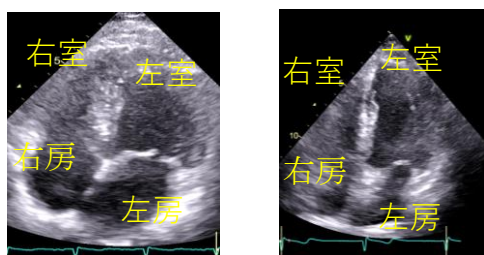
「お酒はどうですか？ 毎日飲みますか？」

Aさんは、あっという顔つきになりました。

「毎日3合くらい飲みます。」

飲酒は体に悪いと分かっているけど、止められないという表情です。

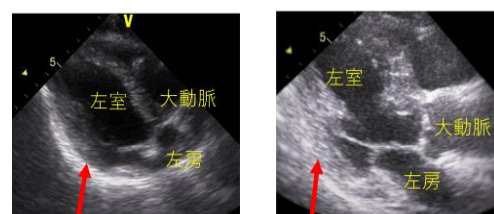
図2 心エコー画像 心拡大



Aさんの心エコー図  
左室が拡大  
飲酒3合 高血圧

健常者

図3 心エコー画像 心肥大



正常の心臓  
左室壁は薄い

左室肥大の心臓  
左室壁は厚い

心拡大の原因として、過剰な運動、大量の飲酒（コラム1）の他にも一つあります。

それは、栄養不足です。

「食事はどうでしょうか？」

「3食きちんと食べていますか？」

「夜が遅いので、朝は、ほとんど食べません。」

「昼は、コンビニのおにぎり程度で済ませます。」

「夜は、つまみを食べてお酒を飲むと気が付いたら寝ています。」



米やパンなどの炭水化物だけで肉や野菜を十分に摂らないと、食事の栄養が偏りビタミンB1の不足が起きて神経や心臓に障害が出てきます。

江戸から明治時代の日本では、脚気（コラム2）という病気があり、心拡大と心不全を起こして亡くなる奇病として恐れられていました。

脚気は、白米と鶏肉、魚しか食べないとビタミンB1（アリナミン）が欠乏して、心臓の組織が緩んで拡大します。

Aさんは、高血圧に加えて、飲酒と栄養不足から心拡大を起こしており、心不全を起こす危険性が高いと考えられました。

私の説明を聞きながら、Aさんは、分かっているけどお酒は止められないという表情になり、何事かつぶやいていましたが、血圧を下げる薬を飲み、飲酒を減らすことにしました。

半年後に心エコーで再検査すると、幸い心拡大の進行はなく、心電図のT波異常は、正常化してきました。

心拡大は、すぐには回復しないため、根気よく治療を続けて経過を見ていく必要があります。

Aさんは、心臓の状態が悪くなっていないことが分かると、気分が楽になった様子で言いました。

「少なくともお酒を減らすと、体が楽になりました。」

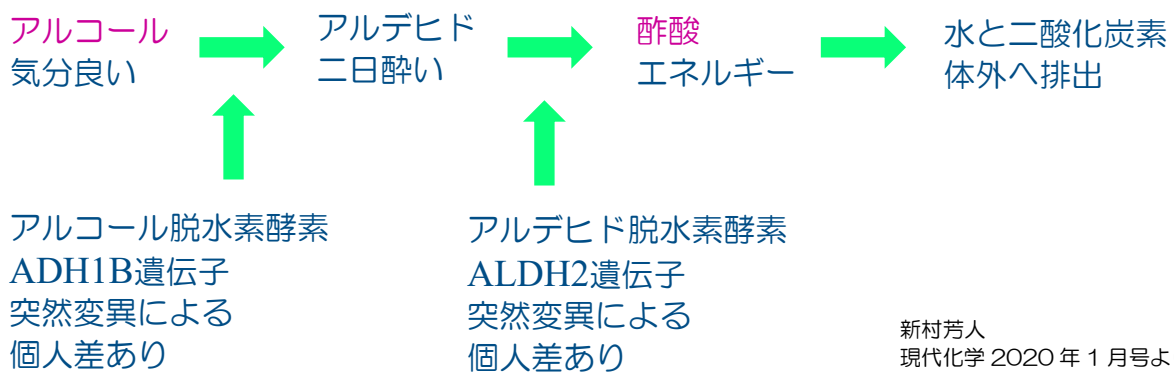
「このまま少量のままにした方が良いでしょうね。」



## コラム1 アルコールの分解と遺伝子多型（個人差）

### アルコールと高血圧、心臓病

- 適度の飲酒（ビールなら350ml、日本酒ならコップ一杯）は、善玉コレステロール（HDL）を上昇させ、悪玉コレステロール（LDL）を低下させ、メタボリック症候群も改善させ、血栓を形成する血小板や凝固因子も抑制することが報告されており、予後の追跡調査でも心臓病を予防するとされています。
- ただし、この2、3倍以上の過度の飲酒では、高血圧、動脈硬化、心臓病を起こすことも明らかで、適度の飲酒に留めることが肝心です。
- もちろん、アルコール依存症を対象にした調査では、飲まないことが一番良いとされています。



- アルコールは血管を拡張させ血圧を下げますが、アルデヒドが分解されずに残る場合は、血圧が上昇する危険性があります。
- アルコール脱水素酵素とアルデヒド脱水素酵素の組み合わせによる飲酒への影響
- お酒に弱い（飲むとすぐ顔が赤くなる人は、アルデヒド脱水素酵素（アルデヒドを分解）の遺伝子多型があり、飲酒により血圧が上昇しやすい（下表）

アルコール脱水素酵素活性  
（アルコールを分解する酵素）

アルデヒド脱水素酵素の活性  
（アルデヒドを分解する酵素）

	速い+速い （高活性）	遅い+速い （低活性）	遅い+遅い （活性なし）
遅い+遅い （低活性）	A (3%) アルコールがいつまでも残るため酩酊依存症になりやすい	C (3%) アセトアルデヒドが溜まりやすい 食道がんリスクあり	E (4%) まったく飲めない すぐ赤くなる 下戸（東アジア）
遅い+速い 速い+速い （高活性）	B (50%) うわばみ分解が早い	D (40%) アルデヒドが溜まりやすい	

## コラム2 脚気（全身の倦怠感、食欲不振、手足のしびれ・むくみなどの症状）

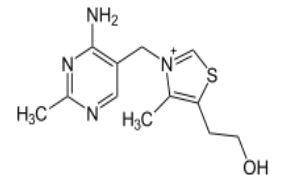
脚気は、ビタミン B1の欠乏で発症

明治時代は、結核、コレラに次ぐ国民病

年間死亡者が1万人

	森鷗外 (明治の文豪)	高木兼寛 (東京慈恵医科大学の創設者)
職業	陸軍軍医	海軍軍医
留学先	ドイツ コッホ (細菌学者)	イギリス ロンドン大学
医学の 方法論と結論	顕微鏡 細菌学 病気は、細菌が原因 (ただし、見つかっていない)	経験則 病人と健常者の比較対照研究 栄養不足が原因
日露戦争	陸軍 白米 脚気が25万人 死亡者が2万人 戦死は4万6千人	海軍 麦飯 脚気は、ほぼなし

後年、鈴木梅太郎（戦前の農芸化学者）によって  
米ぬかが脚気の予防に使えることを確定させました。



- 飲酒の多い人は、つまみ程度の食事しかせず栄養が偏ることがよくあります。  
なかでもビタミンB1が不足すると、心不全（心拡大が特徴）を起こして、江戸から明治時代には原因不明の奇病として亡くなる人が大勢いました。
- ビタミンB1が不足すると、エネルギー代謝と神経系に作用するため、脚気を起こします。（心不全、低栄養による浮腫、多発性神経炎）
- 日露戦争の頃の日本海軍では、脚気で亡くなる兵士が少なかったのに対して、日本陸軍では、大勢死亡しました。

日本海軍では、イギリスに留学した軍医が、イギリス海軍は、脚気が皆無であったことから栄養による障害を想定して西洋食を導入しましたが、

日本陸軍では、ドイツのコッホのもとに留学した陸軍軍医総監の森鷗外が、脚気は菌によるものと信じていたため、何も改善策がなく、このような大きな差につながったと言われています。

当時の日本食では、白米と鶏肉と魚が中心で、いずれもビタミンB1が不足する食材ですが、麦飯を食べる田舎では、麦の外皮にビタミンB1が多いため脚気になりにくかったと言われています。

当時のイギリス海軍は、ビタミンB1の多い牛肉や豚肉を提供していたため脚気がなかったようです。

- 栄養のいきわたった現在の日本では、脚気を見ることは少なくなりましたが、菓子パンとコーラのような糖分のみの食事をする若者や、飲酒依存症の人に発生することがよくあります。

ビタミンB1が不足すると、錯乱状態を起こすことがあるため、救急医療では、急に意識障害を起こした人にビタミンB1（チアミン）をまず投与します。

## 当クリニックの特徴

- 専門医による外来があります。
  - 【循環器内科】高血圧、不整脈、慢性心不全
  - 【呼吸器内科】気管支喘息、肺気腫など
  - 【一般血液内科】コレステロール、尿酸、貧血など
  - 【内分泌内科】糖尿病、甲状腺疾患など
  - 【歯科・歯科口腔外科】外科処置（親知らず抜歯等）、虫歯、歯周炎など
  - 【外科】【眼科】【皮膚科】
- 専門分化した複数の医師が勤務しています。
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。
- 皆さんの健康管理を重視しています。

## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科  
 （都合により担当医師が変更となる場合があります。）

2023年4月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(循環器) 山本 (血液) 小椋 (循環器) 飯田	(内分泌) 武田 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 小椋 (循環器) 飯田 (呼吸器) 前田	(血液) 小椋	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 緒方	呼吸器) 渡辺 ※予約制  (循環器) 山本	
外科	午前 午後	—	—	—	鈴木	—	
眼科	午後	高土	—	—	近澤	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3・5週 池谷 第2・4週 日高	—	
小児心療科	午前 午後	—	栗山	—	第1週 小野	—	
歯科 歯科口腔外科	午前 午後	ふさやま 總山					

【診療受付時間】 午前：8時50分から11時00分まで  
 午後：12時50分から15時30分まで（眼科は15時00分までの受付です。）  
 ※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。  
 URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

**052-961-7012**

健康診断・人間ドック専用電話

**052-950-0500**

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。  
 E-mail [aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
 電話 052-961-7011(代表)