

2000年の本。わかりやすい。

動脈硬化 年齢とともに**内腔がデコボコ**してくるのです。この血管の内側がデコボコになる現象をいう。

内腔がデコボコになった血管内を血液が流れると、当然のように乱流が生じます。血液の性質の1つとして、「**乱流部位では血液が固まろうとする**」というのがあります。言い換えれば、乱流部位では血小板の塊ができるのです。

この血小板の塊は、リラックスして生活しているのなら、仮にできてもすぐに溶けます。「**できては溶け、溶けてはできる**」を繰り返しているのです。

ところが、ストレスがたまっているとき、過労気味のとき、汗をかきすぎて脱水状態のとき、深酒した翌朝、タバコを吸った直後などでは、血小板の塊がすぐに溶けないで、急速に大きくなってしまふことがあります。そして、コリコリの硬い塊ができあがります。その塊を「血栓」といいます。

血栓はその部位を離れて血管内を流れていきます。そして、次のデコボコで内腔が狭くなっていると詰まります。詰まってしまうと、その先には酸素や栄養分が送られなくなり、細胞が死んでいきます。

心臓の血管で詰まれば心筋梗塞、脳の血管で詰まれば脳梗塞です。

心臓の血管といっても、細い血管で詰まるぐらいなら激しい胸痛が起こるぐらいで病院で治療を受ければ助かるでしょう。しかし、心臓の太い血管で詰まってしまうと、一撃で命を失うでしょう。

心筋梗塞、脳梗塞の発症メカニズムを知ってしまうと、予防のための法則が思い浮かびます。

法則①動脈の凸凹ができないようにする。

法則②仮に動脈の凸凹ができていても、血小板の塊ができないようにする。

法則③動脈の凸凹を溶かしてしまう。

あなたは、3つの法則のうちどれを知りたいと思いますか。

「どうせもう凸凹は十分にできているから、**溶かす方法を知りたい**」のですか。

それなら、血液中の善玉コレステロールに注目してください。善玉コレステロールを増やす方法については本章 84 ページに述べられています。

それとも、「**血小板の塊ができないようにしたい**」のですか。

それなら、第4章をよく読んでください。とくにアブラを利用した身体改良計画は重要です。アスピリンを使う方法も有意義です。

善玉コレステロールを増やす方法

- ① 体重コントロール 体重を落とすと HDL コレステロールが上昇
- ② 散歩 1万歩以上
- ③ お酒 1～2合

④ 禁煙

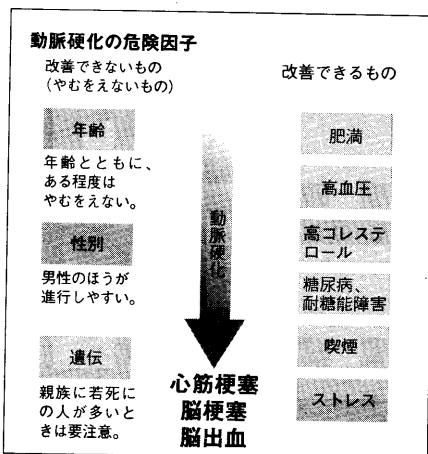
血小板の塊ができないようにしたい→血液をサラサラに

体脂肪をリノール酸、アラキドン酸から EPA 型（青魚、海藻など）へ。

私たち日本人の 5 人に一人は 65 歳までに亡くなるといわれています。急性心筋梗塞だけでも平均発症年齢が 57 歳。

「耐糖能障害」＝ 「糖尿病のけがある」

肥満と耐糖能障害は、動脈硬化を進行させる。



動脈硬化の危険因子； 体重、血圧、コレステロール、血糖

安全領域の血圧： 上が 130 以下、下が 85 以下。

HDL：血液中の余分なコレステロールを肝臓に送り戻す。

LDL：肝臓で合成されたコレステロールを血管の細胞などに送って蓄積させる働き。蓄積の結果が動脈硬化。

高齢で血圧の低い人は症状のない小さな脳梗塞がたくさん観察されるのです。将来の痴呆と関係するかもしれませぬ。あなたが 65 歳以上なら、上の血圧は、やや高めめの 150 くらいの方がむしろよいと思います。

血糖値を下げる因子は、体内にはインスリンしかありません。

血糖値を下げる： モミ海苔のドロドロ汁を飲んでから食事する。

肺がんが発見された人のほぼ全員が、1～2年以内に亡くなってしまふ。

肺がんは、レントゲンフィルムに明瞭に写らない、進行が速い。早期肺がんの発見率は7.3%。

医学用語を覚えておこう	
吐血	胃や十二指腸から出血した血液を口から吐き出すこと。
咯血	肺や気管支から出血した血液を口から吐き出すこと。
下血	肛門から便と一緒に血液を排出すること。
タール便	真っ黒な便。胃腸内に出血した血液が、長時間、腸管内にとどまったときに黒くなる。
黄疸	全身が黄色くなること。特に白眼の部分の黄色さが目立つ。

ガンの最終状態では、結局はどういう死に方をするのでしょうか。それを少しお話ししましょう。

胃、大腸、肝臓、膵臓などの臓器にできたガンの細胞が、お腹の中全体に広がった状態を**ガン性腹膜炎**といいます。腹水がたまり、お腹が張って、患者は苦しい苦しいとうめきます。この場合、結局はガン細胞から放出される悪性物質やガン細胞そのものの成分のために特殊な痛態や腎不全が引き起こされて亡くなってしまいます。どんなガンでも最後にはこの特殊な病態が若干関係することが多いので、少し説明しておきましょう。

その特殊な病態を「播種性(はしゅせい)血管内凝固症候群 (Disseminated Intravascular Coagulation、略して**DIC**)」と呼んでいます。これは、ガン細胞などに関係するさまざまな原因により、**血管内で血液が勝手に固まりだしてしまう状態**です。

血液はもともとケガをしたときなどの出血部位では固まり、血管の中を流れるときはできるかぎりサラサラになるように調節されています。この調節が乱れ、血管内で血液が固まりだしてしまうのです。

といっても、完全な血液の塊になるわけではなく、少し固まってはすぐに溶け、また固まっては溶けるというのを繰り返します。これが全身のいたるところで生じるので、血液を固める成分(凝固因子)がたちまち不足してしまいます。そのため**全身のあちこちで出血性病変が起こる**のです。

その結果、全臓器がダメージを受け、臓器の機能が低下してきます。この状態を**多臓器不全**といいます。とくに腎臓の機能が低下すると、体内にたまった老廃物を排出できず、数日で亡くなってしまふのです。

ガンの末期の症状

70～80歳代の高齢者の場合、ガン細胞が全身に散らばっているといきなり心臓がとまり、あっけなく死亡することがあります。70歳以下なら、結局は腎不全を引き起こして生命を失うことが多いのです。

身内の人が末期状態のガンで入院しているのなら、その人の1日の尿の量と血液中のクレアチニンという数値に注目してください。腎臓が悪くなってくると、一日の尿量が減り、クレアチニンという腎臓の機能を示す数値が、徐々に上昇してきます。クレアチニンの正常値は1・4以下ですが、この数値が3-4-5と上昇してくると、危険信号です。こうなると、もう治療の方法はなく、心臓がとまるのを待つしかありません。クレアチニンが4～5以上になれば、次はカリウムの数値に目を移しましょう。カリウムが7以上になると、間もなく心臓がとまってしまおうでしょう。

膵臓ガンに危険因子はない。予測できない。

鎮痛剤が効かない場合、意識をうとうとさせる薬で眠ってもらう。
ガンの末期は壮絶。

胃透視検査は不要。結局は胃カメラで見ることになる。

若々しい胃の粘膜は、美しいピンク色で弾力に満ちています。この胃粘膜が老化すると、白くてゴワゴワの胃粘膜に化けていきます。当然弾力性は失われます。この白くてゴワゴワした胃粘膜を「萎縮した胃粘膜」と呼びます。胃ガンの大半はこの萎縮した胃粘膜から現れるのです。

加齢とともに胃の粘膜が必ず萎縮していくかということ、そういうわけでもありません。50歳を超えても若々しいきれいな胃粘膜の人もいれば、まだ30歳代なのにずいぶん萎縮した胃粘膜の人もいます。

胃の粘膜が萎縮する原因は何でしょうか。喫煙や長年の大量飲酒、ストレス、刺激性の食品など止もちろん原因になりますが、なんととっても大きく関係しているのが、ヘリコバクター・ピロリ菌です。ピロリ菌が宿っていると、胃の粘膜に四六時中、ダメージを与え続けるので、胃粘膜はあっけなく萎縮していくのです。ピロリ菌が宿っているとわかれば早めに除菌するのがいいでしょう。

胸部レントゲン写真は、肺がんの早期発見には役立たない。

胸部レントゲンは、結核予防法に基づいて毎年撮影しているだけ。

やるとしたら、胸部CT撮影（4～6か月ごと）、腫瘍マーカー検査（CEA、SCC、シフラ）。

便潜血検査といえば、「大腸から 20cc 以上の出血がないと陽性にならない」「仮に出血があったとしても、1 回かぎりの検査では 60 パーセントの比率でしか陽性にならない」ということはすでに述べました。このような背景があるために、集団検診として行う上で有益であるのかどうかについては、一定の見解が得られておらず、海外ではまだ激しく論争中です。

しかし、日本ではその他の経緯も複雑に加味され、平成 4 年、便潜血検査による大腸ガン集団検診が、**老人保険法に基づく国の政策として採用**されました。検査の意義、有益性などはともかくとして、検査の施行による体への負担がほとんどないという点が重視されたのでしょう。

肝臓ガンを早期に発見する方法として、超音波検査と腫瘍マーカー検査を行うことが定着しています。実際に肝臓の中に芽生えた小さい腫瘍性の病変を見つけ出す能力という点では、この 2 つの検査がずばぬけてすぐれています。

ところで、肝臓ガンの場合は、将来あなたが**肝臓ガンになる可能性があるかないかを、ほぼ完全に予想することができます**。肝臓ガン患者を 100 人集めると、そのうち 95 人はウイルス性肝炎やアルコール性肝硬変のもち主であることがわかっています。ということは、ウイルスがなく、また肝硬変になるほどアルコールを飲んでいないかぎり、**肝臓ガンはまず出てこない**と考えてよいでしょう。

過酸化脂質： ポテトチップス、魚の干し物、カップラーメンに含まれる。

「細胞をガン化させる有害物質」「動脈硬化を進行させる有害物質」

一方、 γ GTP というものは、GPT とはやや趣が異なります。過量のアルコールや体に合わない薬剤などが体内に入ってきたときに、肝臓の細胞が次々と合成し血液中に放出する物質（酵素）です。つまり、血液中の γ GTP の濃度が高いということは、 **γ GTP という酵素が肝臓でたくさんつくられている**ということを示します。決して肝臓の細胞が破壊されていることを示しているわけではありません。

ただし、 γ GTP が高いということは、肝臓が発信する危険信号です。この γ GTP は検査機関により正常値が異なりますが、70 以下ならまず心配ないと思って結構です。

γ GTT がいかに高くても、GPT が正常なら決して不安に思う必要はないでしょう。

HB s 抗原 B型肝炎ウイルス

HCV 抗体 C型肝炎ウイルス