

がん・糖尿病・脳梗塞 歯の不調から始まる重大な病気がこんなに

袋とじ **山崎真実 34歳の生ヒップ** カラー リオのサンバ祭り

大反響 もっと脱ぎます! **現役慶應大生/渡辺万美** 限定ヌード

テレビ朝日の玉川さんを見て思うこと 毎朝、一茂と政権批判

昭和の怪物 **藤圭子 悲しいお別れ/安岡正篤** 昭和の指南役



# 週刊現代

他人事ではない  
「野村克也」家の  
遺産相続に学ぶ



先が見えない新型コロナ完全沈黙化

このまま1年、中国との往来がなくなったら...

特別定価520円  
Weekly Gendai  
2020  
March

3 | 14

「心臓で逝く人」「脳で逝く人」の前兆  
1年前、3カ月前、1週間前、1時間前

性の大型企画

性行為における意外性の効能

脱いだら意外と巨乳 清楚なのに剛毛 真面目そうに見えて派手な下着...

特別企画

春3月、別れの歌を唄おう 『卒業写真』 『仰げば尊し』 ほか

1番シヨート・高橋慶彦と広島カープの1979年

巻頭大特集

賢く生きるI

## 病院に行つてはいけない

マスクも意味なし! 感染症は病院でうつる

待合室はこんなに危ない / 入院病棟はウイルスだらけ

病院で感染症をもらった人の最期 / 院内感染は日常茶飯事

検査で病気をうつされた / 病院通いが日常の人の末路 ほか

新型コロナウイルス「院内感染」 東京・杉並 佼成病院の場合

巻頭大特集

賢く生きるII

## 日本の医療はこんなに不平等です

コネやツテがあるかないかで医者の判断は変わる / カネのあるな

しで受けられる治療が違う / ちょっとした運で命の長さが簡単に

変わってしまう / 最新治療を受けられるかどうかはこう決まる

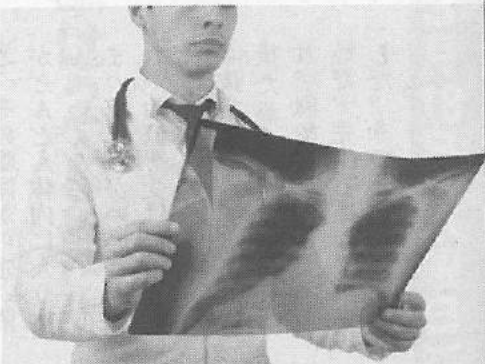
寝ていることは日常茶飯事。当然、歯みがきなんてしないで寝るので、みるみるうちに虫歯が増えていき、3年間で合計5本、歯を抜くことになりました。

68歳のとき、自転車に乗ろうと、片足をあげた途端にバランスを崩して転び、腰の骨を骨折。それがきっかけで、寝たきりになってしまいました。実は、歯の本数が少ない人は転倒リスクが高い。「歯が少ないと、しっかりと噛むことができず、踏ん張ることができなくなり、体勢が崩れたときに転んで骨折しやすくなり、寝たきりになるリスクが上がります」(玉木歯科医院院長の玉木理一郎氏)

寝たきりになって以来、夫の虫歯はさらなる悪化の一途を辿る。「自宅で夫を介護していましたが、嘔吐しやすくなって、歯みがきができなくなり、歯のトラブル

虫歯は悪化して、口臭もきつい。周りがどんなに説得しても、口に異物が入るのを嫌がる夫は治療を受けません。仕方がないので、液体歯みがきでうがいだけして済ませていました。

そんな生活が2年ほど続き、70歳のときに肺炎で息を引き取ったのです。歯茎が下がり、黄ばんで傾いた歯の根元が見えているような状態でしたから、お医者さんには



歯の周りに歯が繁殖して、それが肺に入ってしまったのだろうと言われました」

## 歯が丈夫でも安心できない

一方で、歯の不調を改善したことで、病気が快方に向かった人もいます。

井上高治さん(64歳、仮名)の話。

「60歳で定年退職して、1年間のリタイア生活を満喫した後、再就職することになりました。その際に受けた健康診断で、糖尿病と診断され、薬を飲み始めたのです。そのとき同時に受けた

のように生活に気をつけているのに、なぜ思ったら、歯石が原因だったのです。問診のときにかかりつけの先生に、歯の手入れを怠ると、糖尿病が悪化すると説明された。それで歯医者通いを再開したら、しばらくして、また数値が改善されたのです」

歯を綺麗にするだけで、血糖値が改善すると聞くと耳を疑うが、本当の話だ。

「私の医院では、糖尿病専門の病院と提携しているの、ヘモグロビンA1cが11%ぐらいある重症の患者さんを診ます。そういった方の場合、歯の治療をするだけで数値が7%や8%ほどにまで下がるということがよくあります」(前出・宮田氏)

歯の不調と糖尿病は、特に関係が深いとされている。歯に汚れが溜まると、血糖値を下げる役割を果たすインスリンの働きが悪くなるのがわか

っている。

また、歯がぐらついてくると、硬いものが噛みにくく、柔らかい炭水化物を偏食するようになりやすい。それも相まって、血糖値が上がるのだ。薬を飲んでも、数値が下がらない人は、歯のケアを見直す価値はある。

しかしなかには、「私は歯がすべて残っているから大丈夫」と思っている人もいるかもしれない。こうした自信をもっている人こそ、危ない。

「30年ほど前、『8020運動』という、80歳で歯を20本以上残そうというスローガンが掲げられたときには、80歳で20本以上歯がある人はわずか10%未満で、高齢者の大半は、入れ歯をしていました。

この運動のおかげで、いまは、80歳の2人に1人がこの目標を達成しています。ですが、歯が残っているせいで、新たな問題を抱えることになっ

## 2

4人に1人がこれですぐ亡くなるのに、見逃す人多数

「心臓で逝く人」

「脳で逝く人」の前兆

1年前、3カ月前

1週間前、1時間前

ています。認知機能が衰えると、歯みがきが行き届かなくなる方が多く、そのせいで歯のトラブル

を抱える方が大勢います」(日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション多摩クリニック院長

の菊谷武氏) 歯が残っているからと安心して人ほど、口内ケアを念入りに行わな

いと危険だ。 歯の異常は知らず知らずのうちに身に迫り、ある日突然、あなたに大病

をもたらす。そのサインを見逃せば、後悔しても遅くない末路を迎えることになる。

遠くない未来に最期を迎えるにしても、ある日、突然死ぬのは困る。そう考えている人は多いだろ

う。 日本人の死因の1位はがん(27.4%)だが、この病気は発覚してから数

カ月から数年は生きられる。死に向かう心の準備もそれなりにできる病だ。しかし、実際は同じく

らいの人たちが心臓や脳のトラブルが原因で亡くなっている(合わせて23.2%)。そしてその

ほとんどが「突然死」だ。 窪川英作さん(78歳、仮名)は、心臓の病で死の淵に沈みかけた一人。

# 神様からのサインを見逃していませんか

「あんなに気持ち悪い汗のかき方は初めてでした」冬の朝、起きてすぐテレビでニュースを見ていたときのことだった。

胸を押さえつけられるような圧迫感とともに湧き上がってくる冷や汗、あぶら汗。明らかに異常を感じた窪川さんは、妻に救急車を呼んでもらい、ただちに病院へ運ばれた。

「心筋梗塞の発作が起きた直後に、救急に運ばれたカテーテルで血管を広げる治療を受けたため、運よく助かりました。病院が家から車で5分とすぐ近くだったこともラッキーでした」(窪川さん)

心筋梗塞を起こして助かるかどうかは時間との戦いだ。痛みの発症から2時間以内に適切な治療が受けられれば後遺症も残りなくいとされているが、多くの人が間に合わず、命を落としている。

日本では年間約10万人が突然死を迎えているが、その約6割が心臓のトラ

ブルが原因だった。かわぐち心臓呼吸器病院の副院長、佐藤直樹氏によると「心筋梗塞は40%の人がいきなり発作に襲われて、病院に来ることなく亡くなっている」という。「ちよつとした胸の違和感があったとき、「心臓かな」と考えて早めに病院に行けば、死亡率は10

## 「むくみ」に気をつける

窪川さんは退職後10年以上にわたって、朝のウォーキングを日課にしてきた。川沿いの緑道をたどって坂を登り、氏神様に手を合わせて戻ってくるのが日課。往復1時間弱の起伏のあるコースだ。

「しかし1年ほど前から、いつものコースを回るのがつらくなってきました。神社の前に着く頃にはすっかり息も切れてしまつて、最後の石段を登る前にはちよつと一休みすることが増えました。ただ、そのときは、「もういい

%以下になります。とにかく前兆があればすぐに受診することです」

「私の場合は、幸運が重なった」と窪川さんは語る。

「しかし、あとでよく思い返してみれば、発作が起きる前兆かもしれないということはいろいろありました」

歳だし、無理はしないでおこう」としか考えていませんでした(窪川さん)

これまで普通に歩いてきた距離を歩けなくなると、老いのせいにはがちな症状だが、実は心臓にトラブルが起きていた可能性がある。上尾中央総合病院心臓血管センターの主任副院長、一色高明氏が語る。

「歩き慣れていた駅までの道の途中で胸が苦しくなるような場合には狭心症の可能性があります。少し止まって休めば回復

するのですが、短い距離でも苦しくなり、回復するのに時間がかかるようなら注意が必要です。「休めば大丈夫」と放っておくと重症化して、座ってテレビを観ているだけで胸が苦しくなること(安静時狭心症)もあります」

狭心症とは、動脈硬化が進んで心臓が動くために必要な量の酸素が足りなくなる状態のこと。いわば心臓の酸欠状態だ。その頻度が上がり、症状が重くなれば、心筋梗塞になる可能性も高まっていると考えたほうがいい。

「病院で検査をすれば狭心症かどうかはわかります。専門外来では通常の心電図以外にも色々な方法で診断し、治療できる。放置するのがいちはん危ないですね」(一色氏)

窪川さんは、だましだまし朝の散歩を続けていた。「それでも息切れと胸の苦しさはひどくなってきました。発作の3ヵ月

前くらいには神社の石段を登ると胸が激しく痛むので、下から手だけ合わせて帰ってくるようになっていました(窪川さん)

胸の痛みや息苦しさを以外にも前触れといえる症状は多い。真島消化器クリニック院長の真島康雄氏が注目するのは「手足の冷たさ」だ。

「もともと冷え性というわけでもないのに、手足が冷えて仕方がないという人は、動脈硬化によって末端の血管の血流が悪くなっている人が多い。他にも低血圧ではないのに、ふらつくことが多い人や首の周りの筋肉が固くなっている人などは、長期的に見て心筋梗塞の予備軍だといってもいいでしょう」

発作が起こる半年から3ヵ月ほど前に起こる症状としては、「入浴中に息苦しさを感じる」「のどがつかえた感じがする」「首筋、胃、背中などに痛みが走る」という

ものも報告されている。

また、身近なところでは「むくみ」も危険のサインになる。心臓のポンプ機能が衰えることを心不全と呼ぶ。心不全になると血液のめぐりが悪くなり、下半身がむくんでしまう。むくみは腎臓や肝臓に問題がある場合も生じるので、必ずしも心不全が原因とは限らないが、息切れや胸の痛みなども併発しているのであれば、心臓に問題がある可能性は高い。

「心不全の人が夜中に急に苦しくなつて、救急搬送されるケースは多い。息切れやむくみとともに短期間に体重が増えた人は要注意です。これは太ったのではなく、身体の中に水分が溜まったためなのです。利尿剤を投与したら5kg近く体重が減ることも少なくありません」(前出の一色氏)



発作がさらに近づいてくれば、現れる症状もより明確になる。夫(69歳)

を心筋梗塞で亡くした山西かなえさん(65歳、仮名)の話。

「夫は発作で倒れる1週間ほど前に、急にあごから奥歯にかけて痛むと訴えました。鏡で見ても虫歯はないし、「昨日、ジムで変な力の入れ方でもしたのかな」と首をかしげていました。しかし、あとから病院の先生に聞いたところ、「放散痛」といって心臓の痛みが身体別の別のところに出ることがあるそうなんです」

「いまと違っては手遅れだが、このような放散痛に早めに気付くことがで

## 胃の痛みと吐き気

前出の窪川さんは、「たしか発作の2、3日前に、たいした運動もしていないのに心臓が「ドキドキ」と激しく打った」と語る。これはもともと不整脈がある人にはお馴染みの症状で、見過ごしてしまいがちだが、いつもとは違う形で心臓に大きな負荷がかかっている可能性が高い。

最もメジャーな不整脈に心房細動というものがある。心房が微妙に震えて血液が淀む症状だが、これはただちに命を脅かすものではなく、65歳以上の約2割は心房細動を

みぞおちの痛みから消化器外科を訪れ、胃カメラまで飲んだが、なにも見つからないことも多い。気が回る医者で放散痛の可能性を疑ってくればいいが、専門外の心臓の診断にまで長けている人はそういない。

持っているとと言われる。一方、同じ不整脈でも突然死を招く心室細動という動きがある。これはいつ、どのように起こるか予測が非常に難しく、謎に包まれた脈の異常で、心筋梗塞など危険な病態に結び付くことがわかってきている。窪川さんが感じた動悸は明らかに心筋梗塞の前触れだったと言える。

いよいよ発作の直前になると、痛みも強くなる。激しい胃の痛みから嘔吐する場合もあり、このような症状が出たときには心筋梗塞がすでに始まり

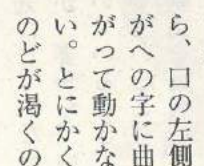
かけている。その痛みが単なる食あたりや胃痛ではなく、経験したことがない種類のものだと素早く判断して救急車を呼ぶかが、命が助かるかどうかの分かれ目だ。

窪川さんのように痛みとともに冷や汗、あぶら汗を流す人がほとんどだ。「ドラマのようにすごく苦しんで胸を押さえてドタツと倒れるということはない。現実にはほとんどありません。グーッと苦しくなつてきて、冷や汗が出て痛みを我慢するというのが典型的な症状です。注意してほしいのは、高齢者や重い糖尿病の人は、この種の痛みを感じにくいということ。内臓神経が鈍くなり、普通なら感じるはずの胸の痛みに鈍感になっているのです」(前出の一色氏)

心臓の病と同じく脳の病にも、一瞬にして人生の幕を下ろしてしまふ恐れがある。黒木浩市さん(74歳、

心臓と脳の病で倒れるまでの「カウントダウン」

時系列	心臓	脳
1年前	○散歩やウォーキングの距離が短くなった ○ときどき呼吸が苦しくなる ○胸に圧迫感を感じることもある	○電柱が曲がって見えることがある ○視界に蠅や蚊が飛んでいるような気がする ○突然、片目の視界が真っ暗になる
3カ月前	○階段を登るときの息苦しさが増した ○首筋、胃、背中などに痛みを感じる ○ひどいむくみがなかなか治らない	○ほんの短いあいだ半身に不自由を感じる ○言葉が出てこず、「あれ」をくり返す ○ふらつきやボツとすることが増える
1週間前	○ドキドキと激しい動悸を感じる ○胸、左肩、あご、みぞおちが痛い ○息苦しさが横になっても消えない	○片方の手がしびれて物を落とす ○物が二重にぼやけて見える ○顔がうまく開かなくなる
1時間前	○とりわけ激しい胃の痛みと嘔吐 ○胸の痛みが強く、頻度も増す ○冷や汗とあぶら汗が止まらない	○めまいやふらつきが30分程度続く ○半身が痺れて、力が入らない ○ろれつが回らず、言葉が出ない



どの痛みが続き、頭が重たいという場合は脳出血の前兆である可能性が高い。とりわけ最近、血圧が高めののにそれを放置しているという人は危ないですね。吐き気を伴う場合もあります」(脳神経外科医の工藤千秋氏)

「片頭痛持ちの患者さんが言っていたことです。が、片頭痛の場合は痛みが波があるのに対して、動脈瘤による頭痛は四六時中すつきりしない痛みが続くそうです」(前出の福島氏)

前出の黒木さんは、脳梗塞になった当日、出張で住まいのある大阪から東京に出かけていた。「昼間には会議がいくつかあって、夕方から簡単な立食パーティーがありました。ワインを少々口にしたので、どうも気分がすぐれず、人と話さず、人と話さず、気が起きます。会話の合間に口を挟もうと思っても、言葉がうまく出てこないのです。1時間ほどで切り上げ、早めにホテルの部屋に帰って鏡を見た

ら、口の左側がへくの字に曲がって動かない。とにかくのどが渇くの

も、言葉がうまく出てこないのです。1時間ほどで切り上げ、早めにホテルの部屋に帰って鏡を見た

「脱水症状が脳梗塞を引き起こすことはよくあることです。体内の水分が足りなくなると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。高齢者の場合はのどの渇きに気が付かないことも多く、注意が必要です」

脳梗塞の治療は発症から4時間半以内に行えば、後遺症も残りなくいと言われている。黒木さんも当初は顔面マヒなどに悩まされたが、幸いリ

「脱水症状が脳梗塞を引き起こすことはよくあることです。体内の水分が足りなくなると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。高齢者の場合はのどの渇きに気が付かないことも多く、注意が必要です」

「心臓か脳かを問わず、血管障害は、油が多めの食生活によってできる血管のプラーク(肥厚)が根本原因。油脂を控えた昔の田舎料理のような食餌法で、薬に頼らずにブ

「例えば、網膜に栄養を送る血管が硬化して起こる病気に加齢黄斑変性症があります。症状としては、電柱のような真つすぐなものが見え、特

痛み止めが効かない頭痛

高島平中央総合病院の脳神経外科部長、福島崇夫氏が語る。「とくに高齢の方は、身体の不調がいろいろとあ

るので、TIAが起きてもとくに危険な兆候だと認識しないこともある。しかし、発作がくり返して、起きる頻度が高

「TIAというのは、まさに『脳梗塞の前触れ』」

「発作の1年ほど前に、突然、左目の視界が暗くなって、見えなくなる

「発作の1年ほど前に、突然、左目の視界が暗くなって、見えなくなる

「発作の1年ほど前に、突然、左目の視界が暗くなって、見えなくなる



二度の脳梗塞に見舞われた西城秀樹

「いつもは鎮痛剤を飲んだら頭痛が治まるのに、薬がなかなか効かない

「脱水症状が脳梗塞を引き起こすことはよくある

「発作の1年ほど前に、突然、左目の視界が暗くなって、見えなくなる

「いつもは鎮痛剤を飲んだら頭痛が治まるのに、薬がなかなか効かない

「脱水症状が脳梗塞を引き起こすことはよくある

「発作の1年ほど前に、突然、左目の視界が暗くなって、見えなくなる