

血栓についてお聞きします。血栓ができる危険だとよく耳にしますが、どこに障害が起きるのでしょうか。血栓ができないようにするには、日頃どのようなことに気をつけなければいでしょうか。

(宜野湾市主婦・40代)

怖い血栓を防ぐためには



みやぎ内科循環器科
ファミリークリニック
院長

宮城 淳

血栓とは血管内にできた血の塊です。血栓には本来血管壁の傷を修復し、止血する重要な役割があります。そして生体内では不要になった血栓は、速やかに溶かされます。血栓をつくる働きを凝固系、溶かす働きを線

溶系といい、通常両者がバランスよく調節されています。ところが不適切に血栓が形成され、それが血流を妨げ臓器に障害をもたらす場合を血栓症といっています。

血栓が脳の血管を詰まらせてしまうと「脳梗塞」、心臓の血管を詰まらせてしまうのが「心筋梗塞」です。また、血栓が剥がれて血流に乗って運ばれ他の臓器の血流を遮断すると、塞栓症と呼ばれるます。下肢の静脈にで

きた血栓（深部静脈血栓）が肺の血管に詰まると「肺塞栓症」（エコーミール症候群として有名）、心房細動という不整脈の際に左心房内にできた血栓が脳の血管に詰まると「脳塞栓症」といいます。

ではこのような恐ろしい血栓はなぜできるのでしょうか。血栓形成には以下に述べる三つの大きな要因があり、それをウィルヒョウの三要素（Virchow's triad）といいます。①血管壁の変化：加齢に加え喫煙や高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病などが原因で動脈硬化が起こり、

血管内皮細胞が傷つき血栓が形成されます。②血流の変化：例えばギプス固定や長時間の同じ姿勢による血管の圧迫、また動脈瘤・静脈瘤、心臓内など血流が淀んだり渦巻く場所に血栓ができます。③血液成分の変化：高脂血症や脱水、妊娠・

Dr.の見診

適度な運動や生活習慣が大事

出産、ストレス（交感神経緊張）や加齢に伴い血液粘度の増加、凝固因子の増加、線溶活性低下を来し血栓ができやすくなります。従ってこれらの要因を改善していけば、血栓塞栓症を予防することが可能です。

具体的には規則正しい生活を心がけ、適度な運動（早朝は控える）、バランスのとれた食事、水分補給が重要です。喫煙やアルコールの過剰摂取はやめ、生活習慣病のある方はしっかりとコントロールしましょう。心房細動や動脈硬化の進行など、血栓形成のリスクの高い疾患があれば、抗凝固療法、抗血小板療法など病態に応じて薬物で血栓を予防することも大切です。

みやぎあつし 浦添市出身。1989年琉球大学医学部医学科卒。2009年7月みやぎ内科循環器科ファミリークリニック開設。循環器専門医・内科学会認定総合内科専門医。

「Dr.の見診」では皆さんから病気や健康についての質問を受け付けています（100字以内）。はがき、FAXまたはメールでお寄せください。

kenshin@lequio.co.jp