

山下循環器科内科ニュース第 195 号

2021 年 9 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎コロナウイルスと心筋炎・心膜炎

新型コロナウイルス感染拡大から 1 年以上が経過し、現在全国的にワクチン接種が進められていますが、全員が接種を終わるまではまだまだ時間がかかりそうです。コロナワクチンに関して当初、アナフィラキシーが危惧されましたが、接種後きちんと観察すれば特別心配ないようです。しかしその後、ワクチンの副反応として心筋炎、心膜炎が問題となりました。ではこの心筋炎、心膜炎とは何でしょうか？今回は心筋炎、心膜炎の話です。

心筋炎・心膜炎とは、風邪をひいたあと、ウイルスや細菌が心臓に波及し炎症を起こすもので、心筋に波及するのが急性心筋炎で、心膜に波及するのが心膜炎です。

経過は、かぜ様症状から数時間から数日が経過した後、心筋炎では息切れ（心不全徴候）、胸痛（心膜刺激症状）、動悸（不整脈）が出現します。心膜炎では胸痛が主症状で深呼吸や臥位で増強する胸痛が認められます。

心筋炎の多くは入院による安静と薬物治療により 1, 2 週間の経過で回復し、退院後の経過も良好で後遺症ありません。まれに発病初期に心肺危機に陥るものがあります。これは劇症型心筋炎といわれ緊急入院のうえ全身管理が必要になります。心膜炎では心膜の炎症により胸痛とともに心嚢（心臓を包み込む膜）内に液体（心嚢液）が貯留し心臓を圧迫することがあるため入院加療が必要です。コロナウイルス感染でも心筋炎・心膜炎の発症が 2%強で報告されています。ただしその多くは若年者で無症状もしくは軽症でした。

では、新型コロナウイルスワクチンによる心筋炎・心膜炎はどうでしょうか？まず、その頻度は、米国において 30 歳以下の若者でファイザーもしくはモデルナ製ワクチン接種後の 0.0005%とごくわずかであり、そのほとんどが完全に回復しています。ワクチン接種後の発症率は新型コロナウイルス感染による発症率よりもはるかに低いため心筋炎・心膜炎の専門家は以下のような見解を示しています。

- ・軽症の心筋炎・心膜炎は治癒する病気であり、仮にワクチン接種後にかかっても、循環器の通常の診療体制で対応できる。
- ・若年者では新型コロナウイルス感染症にかかった場合に心筋炎になることがあり、その割合はワクチンを接種した場合よりも、はるかに高い頻度である。
- ・以上より、ワクチン接種により感染の重症化予防を図るメリットの方が圧倒的に大きい。

心筋炎や心膜炎の典型的な症状としては、ワクチン接種後 4 日程度の間、胸の痛みや息切れが出るのが想定されます。こうした症状が現れた場合は医療機関を受診することをお勧めします。（院長 大家辰彦）

◎季節の変わり目の体調不良について

最近、天候が不安定なことが多いですね。雨が続きたり、良くなるかな、と思えばまた降ってきたり。また、ピークの頃に比べて朝や夜の気温が下がっている日があります。

このような、気圧の変化や寒暖差の大きい時期には、体調を崩してしまうことがあります。これは、一つには自律神経の乱れが原因と考えられます。

自律神経とは、「交感神経」と「副交感神経」というふたつの神経から成り立っています。これらは体の器官を調節するために、24 時間休まずに働き続けています。「交感神経」は、身体活動が盛んになっている時に活発に働く神経です。反対に「副交感神経」は身体がリラックスしている時に働く神経です。通常はこの2つの神経がバランスを取り合うことで心と身体のバランスを取っている状態です。しかし、前述したような、気圧の変化、寒暖差の大きさによってこのバランスが乱れてしまうと、「交感神経」が常に働いている状態になります。そのため自律神経のバランスが悪くなって、体調不良につながると思われれます。ですから、この自律神経を整えることが大切です。

おすすめの栄養素 5つ

○ビタミンA

副交感神経を整える働きがあります。

豚肉、鶏肉、ウナギ、鮭、ニンジンなどに多く含まれています。

○ビタミンB1

自律神経に作用します。

豚肉、かつお、卵、玄米、にんにくなどに多く含まれています。

○ビタミンC

人が体内で作ることのできないビタミンです。ストレスを軽減するホルモンの生成を促進します。いちご、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリーなどに多く含まれます。

○ビタミンE

自律神経の働きを整える働きがあります。

大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれます。

○カルシウム

イライラや不安を抑える働きがあります。

大豆製品、乳製品、小魚、小松菜などに多く含まれます。

他に、生活の中でできることは、朝は日光を浴びて、セロトニンという自律神経を整える役割のあるホルモンを活性化させたり、寝る前にはゆっくりとお風呂につかったりすることで、身体をリラックスさせ、寝つきを良くすることです。自律神経を整えるには、朝と夜の区別をしっかりとつけることも大切なのです。また、軽い運動で良いので、身体を動かすことも大切です。運動不足は、血流を悪くして体のあちこちに支障をきたします。

でも、いちばんは、何と言ってもストレスをためこまないことです。現在、コロナ渦であり、これまでにない、何らかの制約やストレスを日々感じながら過ごされている方が多いと思います。自由が限られている中でも、ご自分なりのストレスの緩和方法を見つけ出しけると良いなと思います。(看護師 大槻るり子)