

# 動脈硬化を防ごう!! ~予防の一步は健診から~

佐呂間町で実施している特定健診では、生活習慣病予防に重点をおいて指導を行っています。その中でもメタボリックシンドロームは動脈硬化の前段階の状態だと言われており、早い段階で改善に向けて取り組むことがとても大切です。心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気の影には動脈硬化が潜んでいます。そこで今回のげんき王国では『動脈硬化』についてお伝えします。

## 動脈硬化は様々な病気の温床

動脈硬化とは、動脈の血管壁が硬くなって弾力性が失われたり、血管の内腔が狭くなった状態を言います。内腔が狭くなるのは血液中のコレステロールなどが血管壁にたまり、厚くなるためです。動脈硬化は加齢とともに徐々に起こりますが、進行して血管が詰まってしまうと、その先にある組織には酸素や栄養が運べなくなり、細胞が壊死(えし)を起してしまいます。

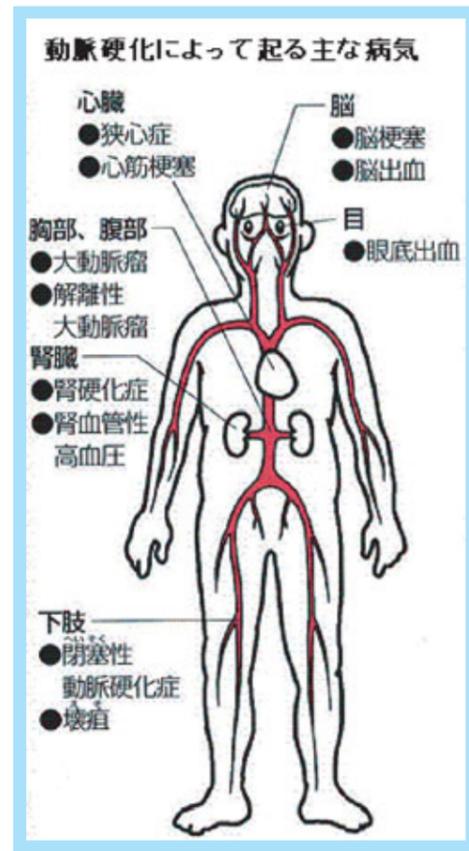
## 動脈硬化を起こす危険因子

動脈硬化の危険因子には「肥満」「高血圧」「糖代謝異常」「脂質異常症(高脂血症)」があります。これらの因子

は互いに影響し合うため、総合的にみていく必要があります。特に肥満は高血圧、糖代謝異常、脂質異常症などの因子を引き起こしやすくする原因となっています。また、年齢や体質も大きく影響しています。自分自身に当てはまる項目がないかどうかチェックしてみましょう。

## 動脈硬化にならないために

危険因子を一つでも少なくすることがとても大事です。肥満・高血圧・糖代謝異常・脂質異常症がある場合には、生活習慣の改善が基本となり、食事・運動・禁煙の見直しが必要なポイントになります。



## 食生活

食事の量と栄養バランスを適正に保ちましょう。3食きちんと食べることが基本で、それ以外に間食を摂りすぎないか、野菜が不足していないか、偏った食べ方をしていないかを見直しましょう。

## 運動

運動量を増やしましょう。運動を週3回、もしくは30分連続して行うのが難しい場合には、「15分を2回」など分けて行うのも良いです。日常生活の中でこまめに体を動かすよう意識しましょう。

## 禁煙

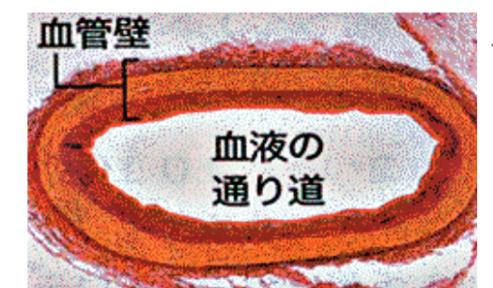
喫煙自体が心臓病や脳卒中のリスクを高めます。喫煙をしている方はぜひ禁煙に

## ■動脈硬化を起こした血管



動脈硬化を起こした血管の断面。血液の通り道は4分の1以下に。

## ■健康な人の血管



健康な人の血管。血液の通り道が十分保たれています。



最後に 動脈硬化を予防するためには、自分自身にチャレンジしてください。保険診療で禁煙指導を受けられる病院もありますので相談してみるのも良いでしょう。  
**生活習慣改善** のポイントは長く続けることです。はじめから気負わずに自然に生活に取り入れていくことが成功の秘訣です。

ただ危険因子が潜んでいるのかを確認することが何よりも大切です。確認するための方法としては、毎年健診を受けていただくことが一番の早道です。佐呂間町では年3回、特定健診を実施しています。特定健診では動脈硬化の危険因子をチェックする項目「全て」盛り込んでいますので、多くの方に健診を受けていただき、動脈硬化予防に役立てていただきたいと思えます。

## 動脈硬化の危険因子あなたはいくつ?チェックしてみましょう!!

- 肥満  チェック✓  
お腹周り・男性 85cm、女性 90cm 以上 BMI 25 以上  
※BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- 高血圧  チェック✓  
外来血圧「140 / 90mmHg 以上」  
家庭血圧「135 / 85mmHg 以上」  
※外来血圧とは、医療機関で測った時の血圧。家庭血圧とは、家庭用血圧計を用いて自分で測った場合の血圧。
- 糖代謝異常  チェック✓  
空腹時血糖値「110 mg / d l 以上」  
※空腹時に採血した時の値  
(健診など血液検査の値を参考としてください)
- 脂質異常症  チェック✓  
LDL コレステロール値「140 mg / d l 以上」  
HDL コレステロール値「40 mg / d l 未満」  
中性脂肪値「150 mg / d l 以上」  
(健診など血液検査の値を参考としてください)



- 年齢  チェック✓  
「男性で 45 歳以上、女性 55 歳以上」という年齢が動脈硬化の危険因子の 1 つにあげられています。女性の場合は、女性ホルモンによって血管が守られており動脈硬化が進みにくいため、男性に比べ高い年齢となっています。
- 家族歴  チェック✓  
家族に心臓病になった方がいる場合、LDL コレステロールが多い「家族性高コレステロール血症」など、遺伝的な体質として動脈硬化を起こしやすい場合もあると考えられています。
- 喫煙  チェック✓  
喫煙により血管をおおっている内皮の働きを弱めて血液を固まりやすくしたり、血管を縮め血圧を上昇させ心臓に負担をかけたり、LDL コレステロールを増やし血管壁に入り込みやすくします。