

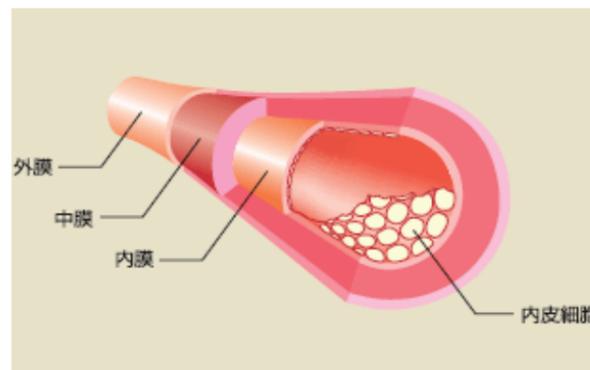


私たちの体には血管がはりめぐらされており、体の隅々に血液を送っています。その血管が様々な影響によって傷んだ結果が「動脈硬化」であり、動脈硬化が原因で引き起こされる心血管病は増加傾向となっており佐呂間町でも課題となっています。動脈硬化は様々な病気を引き起こすおおもとなっていますが、その前段階症状として血管の一番内側にある「血管内皮細胞」の機能低下が今注目を集めています。今回の元気王国では血管内皮細胞に焦点を当て血管を健康に保つためのポイントについてお伝えします。

血管内皮細胞ってなに？

私たちの血管（動脈）は、内膜、中膜、外膜という3つの層からできています（図1）。このうち血液に直接接しているのが内膜であり一層の血管内皮細胞でおおわれています。実はこの血管内皮細胞から血管をしなやかに保つ様々な物質が分泌されていることがわかっており、その代表的なものが一酸化窒素（NO）です。一酸化窒素は体外から体内に入ると有害ですが、血管内皮細胞が分泌するものは血管の収縮や拡張をコントロールし、血圧を調整する重要な役割を担っています。また白血球やマクロファージ（白血球の一種）などが血管内皮に付着して血栓が作られるのを防ぐバリア機能も持っているなど血管に良い働きをします。

【図1：血管壁（動脈）の構造】



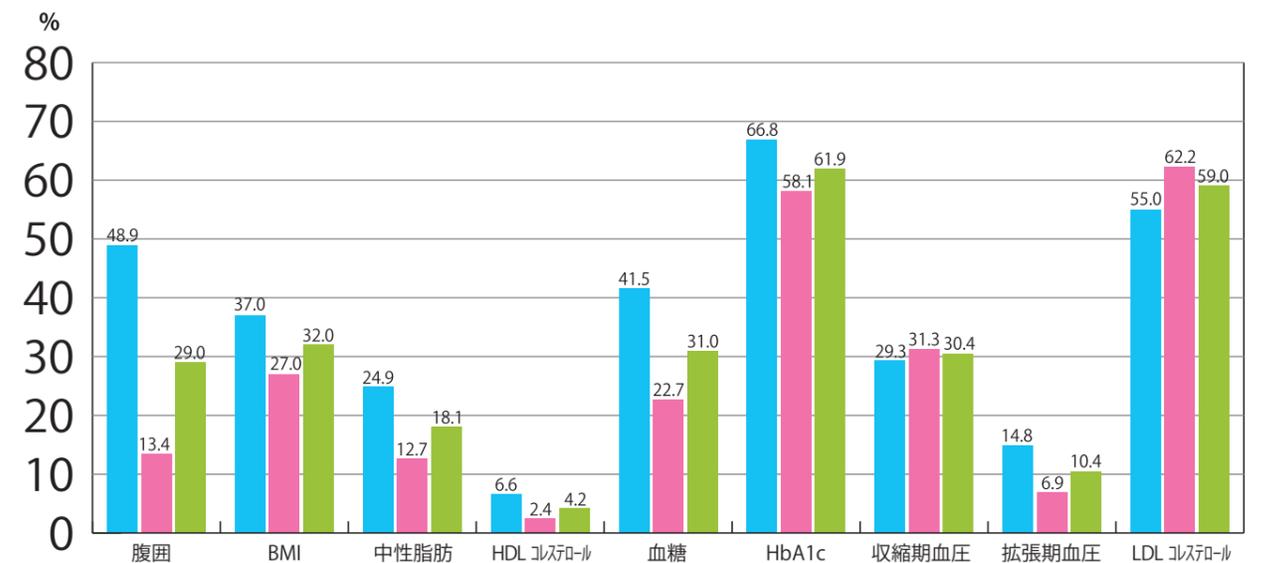
血管内皮細胞の機能低下の原因は？

血管内皮細胞は全身をめぐる血液の影響を受けます。食事摂取による血液中の血糖や脂質の増加に伴い、血管内皮細胞の機能は一時低下します。これは生理的な反応で、食後4～6時間ほどで回復します。しかし、慢性的に血液が高血糖や高脂質の状態になっていると血管内皮機能はどんどん低下し、血管をしなやかに保つ一酸化窒素（NO）等の分泌が低下します。「肥満」「高血圧」「糖代謝異常」「脂質異常」に加え、「喫煙」「運動不足」「過度なストレス」等、不適切な生活習慣により、ますます血管内皮を傷める事につながります。

佐呂間町の方の血管は大丈夫？

平成27年度に佐呂間町特定健診を受けた方の有所見割合をみてみました（グラフ1）。男女ともに半数以上の方がHbA1cとLDLコレステロールで有所見となっており、また、男性では腹囲や血糖で4割以上の方が有所見となっていました。血管内皮機能の低下を引き起こす、高血糖、高脂質の血液状態の方が多く、すでに血管の機能低下が始まっている方が多い状況がうかがえました。

【グラフ1：平成27年度 特定健診有所見者割合（40～74歳）】



☆特定健診基準値（有所見基準） ※グラフ1関係

- ◇腹囲：男性で85cm以上、女性で90cm以上
- ◇BMI：25以上【BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
- ◇中性脂肪：150mg/dL以上
- ◇HDLコレステロール：40mg/dL未満
- ◇血糖：空腹時血糖値100mg/dL以上
- ◇HbA1c：5.6%以上（過去1～2か月の血糖の状況）
- ◇収縮期血圧：130mmHg以上
- ◇拡張期血圧：85mmHg以上
- ◇LDLコレステロール：120mg/dL以上

血管内皮機能を改善するために…

「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食きちんと食べる事が基本で、それ以外に間食を摂りすぎているか、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

有酸素運動を行うと血管内皮細胞から一酸化窒素（NO）の分泌が増える事がわかっています。1日30分以上の有酸素運動をできれば毎日続けましょう。15分を2回に分けて行うのも良いです。

◇禁煙

喫煙自体が心血管病のリスクとなります。喫煙をしている方はぜひ禁煙にチャレンジして下さい。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ましょう。

最後に…

40歳以上の方はそれぞれ加入している健康保険者で設定されている特定健診を受ける事ができます。国民健康保険に加入されている方は佐呂間町で実施している特定健診を受けることができます。実際に自分の血液がどのような状態なのか、いつから血液の状態が変化したのかを見ていくことが、自分の血管を守るためにはとても大事で、そのためには「年に1回」「継続して」健診を受けましょう。

☆平成28年度特定健診・胃・肺・大腸がん検診日程表

健診（検診）	日程	会場	受付時間	対象者	内容	料 金
特定健診	平成28年8月19日（金）	若佐コミセン	6：00～9：00	特定健診 佐呂間町国民健康保険加入者 40～74歳	問診・身体計測・血圧・尿検査・血液検査・診察・心電図検査・眼底検査等	1,500円
	平成28年8月20日（土）	佐呂間コミセン		健康診査 39歳以下	問診・身体計測・血圧・尿検査・血液検査・診察等	3,500円
平成28年8月21日（日）	健康診査 75歳以上			300円		
胃・肺・大腸がん検診	平成29年1月20日（金）	浜佐呂間活性化センター		胃がん検診	問診・胃バリウム検査	1,000円
	平成29年1月21日（土）	町民センター	肺がん検診	問診・胸部レントゲン検査 ※喀痰検査は該当者のみ	300円 ※喀痰検査は500円	
	平成29年1月22日（日）		大腸がん検診	問診・便潜血検査	500円	

●健診（検診）はいつでも電話等での申し込みをお受けしております。
☎2・1212

●「健診（検診）案内」と「申込用紙」を実施日の約1ヶ月前に町内会などより回覧いたしますので申込用紙に記入し、お申込ください。