

動脈硬化・・・あなたは大丈夫？

日本人の死因の約3割は「心臓病」や「脳血管疾患」で、動脈硬化が原因とされています。

○ 動脈硬化ってどんな病気？

動脈硬化とは、動脈の血管壁に血液中の余分な脂質や糖分が入り込んで、厚く、そして硬くなった状態をいいます。進行すると、血管がつまったり(心筋梗塞や脳梗塞)、血管壁が柔軟性を失って拡大(動脈瘤)したりする怖い病気です。

○ 動脈硬化はなぜ起こるの？

動脈硬化の進行に大きく関わっているのが、メタボリックシンドローム(略してメタボ)です。メタボとは①内臓脂肪型肥満に加え、②高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上を併せもった状態をいいます。

○ メタボの原因は何？

①食べすぎ②飲みすぎ③喫煙④運動不足⑤ストレスの蓄積など、悪い生活習慣の積み重ねが原因です。

- 早食い又はいつもお腹いっぱい食べる
- 毎日たばこを吸う
- おやつや夜食など間食をよくとる
- 運動をする習慣がない
- 濃い味付けを好んで食べる
- 太り気味(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)
- 魚より肉を良く食べる
- ストレスを感じることが多い
- お酒を週3日以上飲む
- 睡眠不足である

メタボチェックを
してみよう!

1つでも当てはまる場合には、血圧・コレステロール/中性脂肪・糖(血糖・尿酸)をチェックしましょう。

○ 動脈硬化の進行を抑えるにはどうしたらいいの？

- ① 食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事をしましょう
野菜やキノコ、海藻類を食べましょう
寝る前2時間は食べないようにしましょう
- ② お酒の適量を知りましょう
休肝日を作りましょう
- ③ 禁煙にチャレンジしましょう
- ④ 適切な運動を習慣にしましょう
ウォーキングを始めましょう
肥満の解消だけでなく、善玉コレステロールを増やします
- ⑤ 動脈硬化の危険因子の改善を行いましょう
高血圧・脂質異常・高血糖がある方は、必要に応じ治療薬を服用してください



○ かかりつけ医をもちましょう

動脈硬化症は知らず知らずのうちに進行し、自覚症状が出たときにはすでに重症化していることも少なくありません。そのため、別名「沈黙の殺人者」ともいわれています。手遅れにならないように、普段から血管のチェックをすることが大切です。正しい生活習慣を身に着けるとともに、かかりつけ医をもち、危険因子を積極的にコントロールすることが必要です。また、かかりつけ医をもつことで、病気を発症したとしても専門施設(心臓・脳など)への連携がスムーズに行えます。



いつから始めるかって？
今、でしょ!

かかりつけ医を
もちましょう

○ profile



水元 亨先生

愛知県厚生農業協同組合連合会
安城更生病院
心臓血管外科 代表部長

愛知県厚生農業協同組合連合会 安城更生病院

安城市安城町東広畔28番地
TEL:0566-75-2111

URL: <http://www.kosei.anjo.aichi.jp/top/index.cfm>