

あぐり情報

営農生活課

齋藤 淑美



動脈硬化症について

動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭くなり、血液が流れにくくなる状態のことです。特に四十代以降に脳や心臓、大動脈などの病気として現れ、五十歳以上では三人に一人はこうした危険性を持つといわれています。

動脈硬化の主な原因として「加齢」と「生活習慣」が大きく影響していると考えられています。進行するとその動脈の先にある臓器に悪影響を及ぼします。

日本人死因の第二位は心血管疾患となっており、動脈硬化がその要因になることは少なくありません。

今回は、年をとれば誰にでも起こりうる動脈硬化について、その仕組みと予防についてご説明します。

動脈硬化はどうして起る？

動脈は、酸素や栄養素をたっぷり含んだ新鮮な血液を、心臓から送り出す血管です。動脈の血管は本来、とてもしなやかで内部に血液が流れるたびに、径(太さ)が拡張と収縮をしています。しかし、加齢とともに血管が硬くなり、しなやかさが失われます。また、血管の壁にコレステロールなどが溜まって「プラーク」と呼ばれる塊ができ、血液が流れるスペースが狭くなります。

このような血管の老化現象が、動脈硬化です。動脈硬化の進行は、加齢による影響もありますが、気を付けなければいけないのは偏った食事や運動不足、ストレス、たばこといった日々の生活習慣です。生活習慣

の乱れなどが要因で実年齢以上に老化が促進され、動脈硬化が進んでしまいます。動脈硬化には自覚症状がありませんが、高血圧をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。さらに、硬く狭くなった血管がある日突然詰まり、心筋梗塞や脳梗

塞を起こすのです。動脈硬化が進むと、血管の壁は厚く、硬く、もろくなっていきます。ダメージを受けた血管は、何かの拍子に切れたり、裂けたり、狭くなった血液の通り道に血栓が詰まったりといった症状を引き起こすリスクが高くなります。

動脈硬化が招く全身の病気のリスク

脳動脈瘤・くも膜下出血

脳の動脈にこぶができる病気。これが破裂するくも膜下出血は、発症した人の約3割が死亡すると言われている

脳梗塞

血栓が脳の動脈詰まり細胞が壊死してしまう病気。手足のまひや言語障害が残るおそれがある

大動脈瘤

胸部・腹部などにこぶができる病気。破裂すると急死することもある

心筋梗塞・狭心症

冠動脈が狭まって血流が悪化し、心臓を動かす筋肉で酸素と栄養が不足して痛みを覚えるのが狭心症。完全に血流が止まると筋肉が壊死して心筋梗塞となる

深部静脈血栓

エコノミークラス症候群と呼ばれる病気



生活習慣病と動脈硬化症

動脈硬化には、高血圧をはじめとした生活習慣病が大きく関わっています。

高血圧は、食塩のとりすぎなどによって増えすぎた血液が、狭くなった血管を通るために、血流の圧力が強くなることなどで起こります。強い圧力にさらされ負担がかかった血管は、防御のためにさらに厚く、硬くなります。また、糖尿病や脂質異常症によって血中の糖や中性脂肪が多くなると、血液がドロドロになって流れにくくなり、これも血管の負担になります。

動脈硬化や高血圧は自覚症状がないまま、身体をどんどん蝕んでいく「サイレント・キラー」です。血管の老化によるリスクを少しでも減らすために、自分の生活習慣や健康状態を見つめ直し、今から改善していく必要があるのです。

動脈硬化を予防するには

通常、加齢とともに進行する動脈硬化ですが、早期から「生活習慣の改善」を意識して行うことで、予防効果は大きく上がります。

動脈硬化に効果的なものとして、適度な無理のない運動習慣を持ちましょう。食生活の面では肉類の脂の食べる量を控えることにすると同時に、野菜をたくさん食べましょう。野菜には血圧を下げる効用や脂質の酸化を防ぐ効用があるほか、血糖値を上がりにくくして動脈硬化を予防する効果があります。

たばこの煙には、依存性の高いニコチンやタールの他、発がん性物質が五十種類以上含まれています。ニコチンは、血管を収縮させて血圧の上昇と動脈硬化を促進するので禁煙をしましょう。

参考図書『健康寿命をのばすために』

監修・島田和幸

新小山市市民病院理事長・病院長

令和二年 とうかつ中央 組合員健康診断日程

※☆印がついている支店は胸部レントゲンを実施します

※健康診断を実施していない支店は近隣店舗にてご受診下さい

※日程は変更になる場合があります

※健康診断の約四十日後、結果報告会を開催致します

健診会場	健診実施日
八木支店(動脈硬化症ドック)	3月23日
小金支店(動脈硬化症ドック)	3月25日
常盤平支店	5月21日
常盤平支店	5月22日
鎌ヶ谷市総合福祉センター ☆	6月 1日
鎌ヶ谷支店 ☆	6月 2日
南部公民館	6月 3日
北部公民館	6月 4日
五香六実支店	6月26日
古ヶ崎支店 ☆	9月11日
六和支店	9月17日
六和支店(人間ドック)	9月18日
八木支店 AM(人間D) / PM(充実)	10月15日
新川支店 AM / 流山支店 PM	10月16日
馬橋支店	10月23日
松戸南支店 ☆	10月27日
松戸南支店 ☆	11月 5日
松戸南支店 ☆	11月 6日
小金支店 ☆	11月16日

