

### あなたの血管は大丈夫？

### ～動脈硬化性疾患の話～

「動脈硬化性疾患」は動脈硬化が原因で起こる病気の総称です。動脈硬化は全身の動脈で起こりますが、起こる部位によって病気と症状が異なります。動脈硬化が起こりやすい主な動脈は、大動脈(全身へ血液を送る動脈の本幹)、脳の動脈、冠動脈(心臓に血液を送る血管)、心臓、脾臓の動脈、腎臓の動脈です。

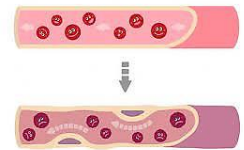


### ☆動脈硬化とは？

全身に栄養を届けている動脈をはじめとする血管は、もともとは弾力性に富んでいます。加齢や様々な要因によって動脈硬化が起こると、弾力が失われ硬くなったり、狭くなることで、本来の働きができなくなります。

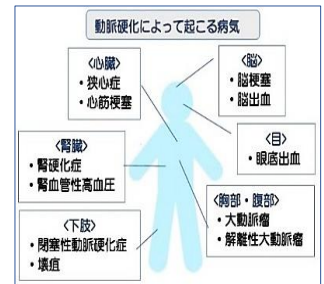
#### ＜動脈硬化の5つの危険因子＞

- (1) 喫煙：①血管が収縮し、血圧を上昇させる  
②HDL(善玉)コレステロールの減少  
③体力酸素不足となり多血症となる
- (2) 脂質異常症：①LDL(悪玉)コレステロールが高い  
②HDL(善玉)コレステロールが低い  
③中性脂肪が多い
- (3) 高血圧：強い圧力で血管の壁に傷がつく
- (4) 高血糖：増えすぎたブドウ糖が血管の壁にある内皮細胞に入ること、血管を傷つける活性酸素が発生する
- (5) 肥満：肥満の人は血液中の脂肪過多になりやすく、高血圧や糖尿病などを合併しやすい



#### ＜動脈硬化のタイプ＞

- (1) アテローム(粥状)硬化：動脈の内側に、コレステロールによる粥状の固まり(アテローム)ができ、血管を狭くする。大動脈や脳動脈、冠動脈などの太い動脈に起こりやすい
- (2) メンテベルグ(中膜)硬化：動脈の中膜にカルシウムが溜まり、血管がもろくなり破れる。大動脈や下肢の動脈、頸動脈に起こりやすい
- (3) 細動脈硬化：脳や腎臓の細い動脈が硬くなり、血管が狭くなるため、血流が滞る。高血圧が長く続いて引き起こされることが多い



### ☆動脈硬化を予防するためには

動脈硬化性疾患は遺伝素因に過食・偏食、身体活動不足、喫煙などの環境因子がかわり、内臓脂肪の蓄積、糖代謝異常、血圧上昇、脂質代謝異常をきたし発症します。食事、身体活動、禁煙を心がけ動脈硬化性疾患を予防しましょう。

#### ＜食事＞

- (1) 毎日3食規則正しい時間に摂りましょう
- (2) 大食い、早食いは肥満の元です  
ゆっくり噛んで食べましょう
- (3) 栄養バランスに注意しましょう
- (4) 塩分は控えめにしましょう
- (5) アルコールは適量を心がけ、休肝日を作りましょう



#### \*摂りすぎ注意の食品\*

牛・豚肉の脂身、ソーセージ・ハム等の加工品  
バター・ラードなどの動物性油脂  
乳脂肪分が高い乳製品やアイスクリーム  
マーガリン・ショートニングを使った市販の揚げ物やお菓子類

#### \*多めに摂ったほうが良い食品\*

魚、豆腐や納豆などの大豆製品  
海藻類や野菜、きのこ



#### ＜身体活動＞

身体活動の増加は血中の脂質や血圧を改善し、インスリンの感受性を高め、血管の柔軟性や血栓予防などに関与している血管の一番内側にある血管内皮組織の動きの改善が期待できます。

- (1) できるだけ座っている時間を減らし、日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。
- (2) 散歩やスロージョギングなどの有酸素運動を心がけましょう。
- (3) 筋肉量が低下している場合は、軽いレジスタンス(筋力)運動を有酸素運動と合わせて実施しましょう。



#### ＜禁煙＞

動脈硬化性疾患に対する禁煙の効果は、禁煙開始から速やかに現れ、禁煙期間が長くなるほどリスクが低下します。禁煙と受動喫煙の回避が大切です。

禁煙2週間 ⇒心臓や血管などの循環機能が改善  
禁煙2～4年⇒心疾患や脳梗塞のリスクが減る  
禁煙15年 ⇒心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる



参考：厚生労働省 HP、日本動脈硬化学会 HP、日本医師会 HP  
動脈硬化性疾患予防ガイドライン

健康支援係  
電話：011-231-4111  
(内線：35-380)