



2022

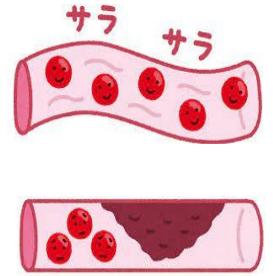
11月の健康コラム

Vol.164

動脈硬化予防には生活習慣が大事！

●動脈硬化とは

動脈硬化の原因には、血管壁にコレステロールがたまる、高血圧で血管に負担がかかることなどがあり、これらが重複することで病態は進展していきます。健康な血管は弾力性があり、必要な血液を脳や心臓をはじめ全身に送ることができます。しかし、動脈硬化の進んだ血管は弾力性を失い、また狭くなっているため血流が悪く、十分な血液を送り届けることができません。さらに重症になると、血栓によって血管が完全にふさがれてしまうこともあります。



●動脈硬化は狭心症、心筋梗塞、脳梗塞につながる



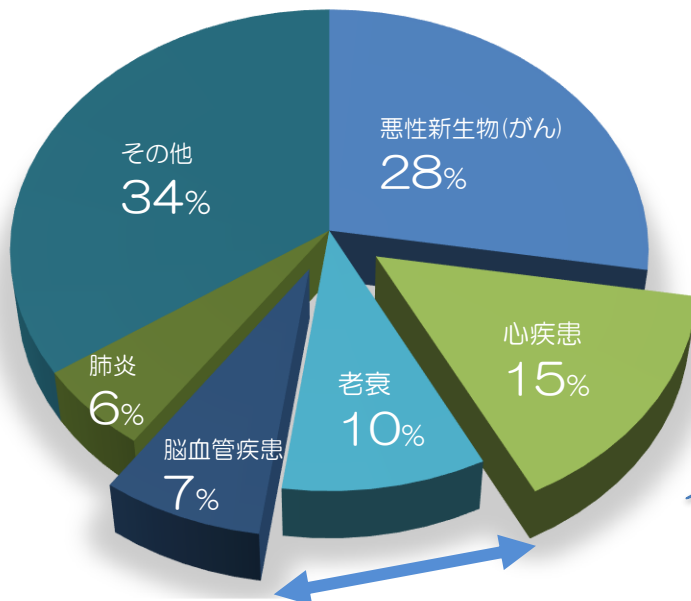
動脈硬化が進行して血管の通り道が狭くなると、必要な酸素や栄養を送る血液の流れが悪くなります。ひどい時は、血管が完全に詰まって、血流が途絶えてしまうことがあります。それが心臓の血管で起これば、「狭心症」や「心筋梗塞」を招き、脳の血管で起これば「脳梗塞」を招くことになります。



●日本における主な死因

日本人の死因の割合を見ると、悪性新生物（がん）と並んで、動脈硬化性疾患が大きな位置を占め、死因の22%を占めています。その為、動脈硬化の予防が重要であり、生活習慣病を含めた危険因子（高血圧、高血糖、脂質異常症、喫煙習慣など）を適切に管理する必要があります。

【主な死因別死亡数の割合（2020年人口動態統計より）】



●日本人の死因

動脈硬化性疾患
(心疾患と脳血管障害)

約 4.5 人に 1 人

●あなたの生活習慣をチェックしよう！



- 現在たばこを習慣的に吸っている
- 20歳の時から体重が10kg以上増加している
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していない
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない
- ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩く速度が遅い
- 食事を噛んで食べる時、歯や歯ぐき、噛み合わせなどに気になる部分あり、噛みにくい
- 人と比較して食べる速度が速い
- 就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ある
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲みものをほぼ毎日とる
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある
- ほぼ毎日お酒（日本酒、焼酎、洋酒、ビールなど）を飲む
- 睡眠で休養が十分とれていない

* 当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活を送っていることがわかります。

●動脈硬化を予防するためには

動脈硬化の進行に関与する因子として、生活習慣病と呼ばれる脂質異常症・高血圧・糖尿病・慢性腎臓病（CKD）・喫煙などがあげられます。動脈硬化の予防には、これらを予防する為に、生活習慣の改善が基本です。薬物療法開始後も、生活習慣の改善は継続していくことが大切です。

●動脈硬化を予防するための生活習慣の改善

1.肉より魚や大豆を選びましょう。

動物の肉の飽和脂肪酸は摂取が過剰になると、肝臓でのコレステロールの合成を促進し、LDL（悪玉）コレステロールを上げてしまいます。主菜は魚か大豆製品を選ぶようにしましょう。



2.積極的に食物繊維を摂りましょう。

野菜や海藻類などに多く含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収を弱めるので、積極的に摂るようにしましょう。



3.毎日の生活に運動を！

ウォーキングなどの有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。

1日30分以上の運動を週に3回程度行いましょう。



4.アルコールは節度を持って

適度なアルコールはHDLコレステロールを増やす働きがありますが、過剰な摂取は中性脂肪を増やし逆効果です。



5.禁煙しましょう。

タバコは多くの化学物質が血管の内側の細胞を傷つけて動脈硬化の進行を促すばかりでなく、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。そして、たばこの本数が多いほど、喫煙の期間が長いほど動脈硬化性疾患の危険は増大します。



井上病院附属診療所 健診センター 文責：保健師 山口 るみ

