

動脈硬化

2017年の日本人における主な死因第2位の心疾患と第3位の脳血管疾患の大多数は、動脈硬化が原因で起こっています。心疾患と脳血管疾患で亡くなった人数を合わせると、死因第1位の癌と同じくらいの数になります。健康な生活を送るためには、動脈硬化を予防することが大切です。

●○動脈硬化とは？○●

動脈硬化とは、文字どおり動脈が硬くなることをいいます。動脈は心臓から全身に血液（酸素と栄養）を送る血管です。本来、血管にはしなやかな弾力性があり、その中を血液がスムーズに流れています。ところが、血管の壁が傷つくと、そこにコレステロールなどが付着して血管が厚くなり、さらに高血圧の影響を受けたり、カルシウムが沈着すると血管が硬くなっていきます。これが動脈硬化です。動脈硬化を起こした血管は狭くなり、血液が流れにくくなります。進行すると血栓が形成され、体の様々な場所の血液の流れが妨げられてしまいます。

●○動脈硬化かどうかを知るには○●

動脈硬化は、脳動脈、冠動脈、大動脈、手足の動脈など全身の血管で起こりますが、動脈硬化そのものには診断基準はありません。コレステロール値や危険因子等を考慮して、どのくらい動脈硬化が進んでいるかを推測します。

●○動脈硬化がもたらす病気○●

動脈硬化が起こっていても、症状を感じることはほとんどありません。しかし、そのまま放置すると血管が詰まったり破れたりして、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの重大な病気を引き起こすことがあります（右図）。症状を感じることがない動脈硬化ですが、心臓や脳等に影響が出てくると、息切れ、胸痛、手足のしびれなどが出てきます。これらは動脈が詰まっている時に起こりやすい症状です。

●○動脈硬化の原因○●

歳を取るとともに血管はしなやかさを失うため、動脈硬化は一種の老化現象という面もあります。しかし、その進み具合は、年齢以外にも様々な要因が関係していると考えられています。一般的に LDL（悪玉）コレステロールが高いことに加えて、喫煙、高血圧、糖尿病、歯周病などの危険因子が多いほど動脈硬化になりやすくなります。

動脈硬化の進行を抑えるためには！

★ 禁煙をしましょう。

喫煙は、HDL（善玉）コレステロールを減らしたり、LDL（悪玉）コレステロールを酸化させたりして動脈硬化を促進させます。

★ 食事に注意しましょう。

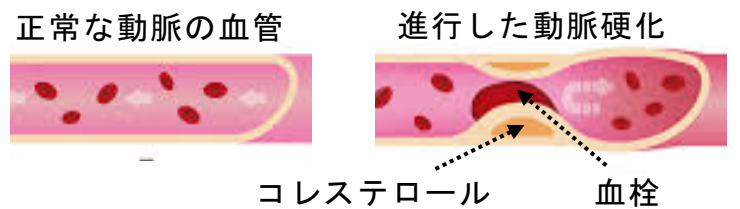
規則正しい、バランスの良い食事を心がけ、食べすぎに注意します。

★ 適度な運動をしましょう

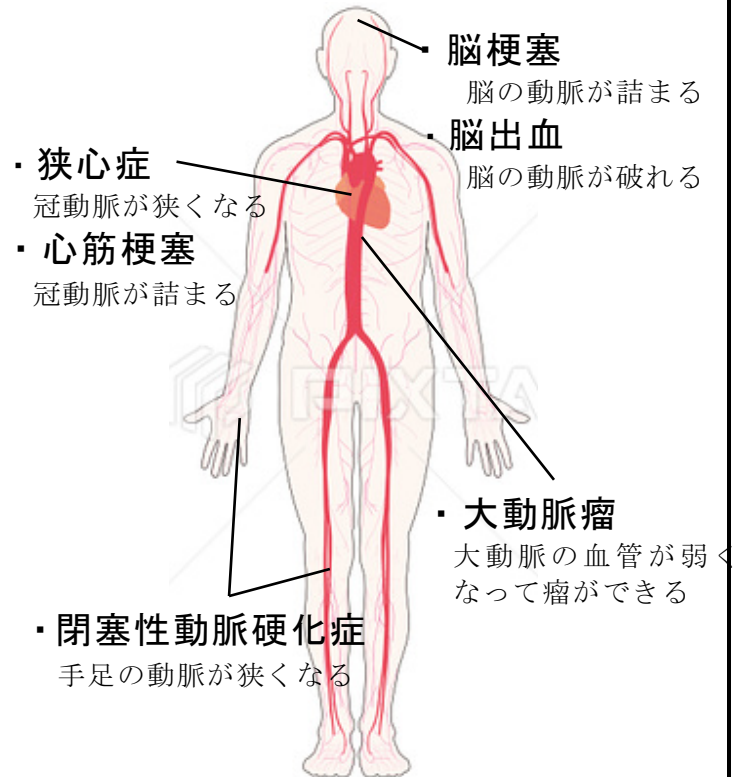
運動には肥満を防ぐ、血圧・血糖値を下げる等の効果があります。ウォーキングに代表される軽い有酸素運動は狭心症や心筋梗塞の予防になると言われています。毎日30分以上行うこと効果的です。

★ 生活習慣病の治療薬をきちんと飲みましょう

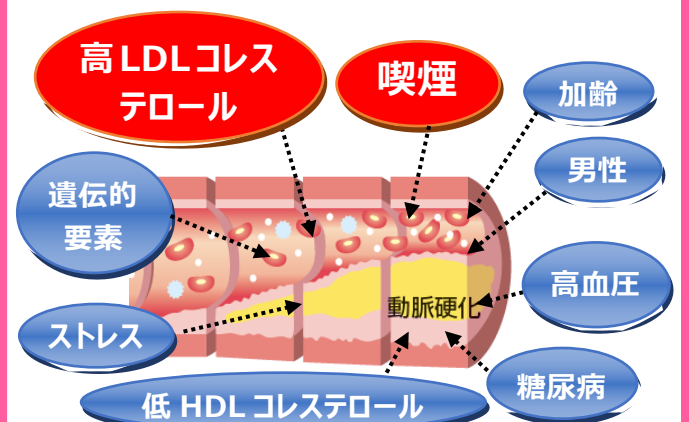
脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の治療を行っている人は、それらの病気をしっかり治療することが重要です。



動脈硬化で起こる病気



動脈硬化の主な危険因子



危険因子が多いほど動脈硬化になるリスクが高くなる

参考) 1)動脈硬化の病院を防ぐガイドブック,日本動脈硬化学会, <http://www.j-athero.org/guide/>
2)動脈硬化は怖い病気のはじまり,日本動脈硬化学会
3)食と運動で動脈硬化を予防,NHK 今日の健康 2015.6

山口市小郡下郷844-4

三好薬局