

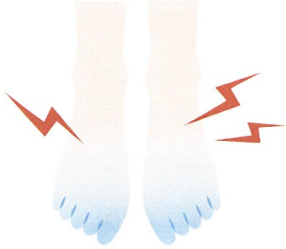


今号のテーマは、「動脈硬化」です。



恐ろしい病気「動脈硬化」とその原因をご存じですか？

動脈硬化が進行すると…



閉塞性動脈硬化症

動脈が詰まり、下肢(脚や足)への血流が悪くなる病気です。栄養や酸素を十分に送り届けることができなくなると、足が冷たくなったり痛みが出たりします。重症になると切断の危険があります。



脳梗塞

脳の動脈が詰まり血液が途絶え、脳の神経細胞が死んでしまう病気です。片方の手足の麻痺やしびれ、ろれつが回らない、言葉が出てこないなど様々な症状が突然現れ、多くの場合後遺症が残ります。



心筋梗塞

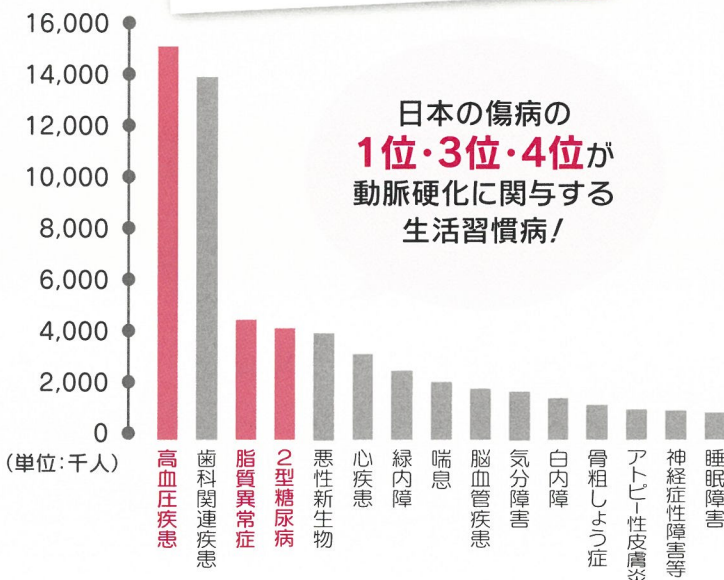
心筋(心臓を構成する筋肉)に血液を送る動脈が詰まり、心筋が壊死する病気です。強い胸の痛みや圧迫感などが継続して起こり、突然死に至るケースもあります。

日本人の**5人に1人**は動脈硬化による心臓や脳の病気で亡くなる※とされています

※平成29年(2017)人口動態統計(確定数)の概況(厚生労働省)

10年後20年後に後悔しないために、日々のリスク管理が非常に重要です!

主な傷病の総患者数



参照：患者数が100万人を超えた主な傷病(日本生活習慣病予防協会 2023.1.5)

原因

日々の生活の積み重ねです。動脈硬化は1日にしてならず。



予防・目標

高血圧

原因：食塩の摂り過ぎ、内分泌疾患等

目標：家庭で計る血圧で収縮期血圧135mmHg以下、拡張期血圧が85mmHg以下

予防：食塩摂取量を減らす（男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満）、運動

脂質異常症

原因：過食、運動不足、肥満

目標：LDL(悪玉)-コレステロールの血中濃度が140mg/dL以下

予防：コレステロールが多い・上げる食品を控える、カロリー摂取量を減らす、運動

糖尿病

原因：食生活などの環境因子と体質(遺伝)の組み合わせ

目標：HbA1c 7.0%未満

予防：適切な食事と運動習慣

基本的には食事・運動が一番大事!!
コントロールが難しければ薬物療法を考えましょう。

禁煙



タバコは高血圧、脂質異常症、糖尿病それぞれの原因になり、血管内皮障害の原因にもなります。禁煙を心がけましょう。

適度な飲酒

ビール(5%)	ロング缶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度)	グラス1/2杯(100ml)
ワイン	グラス2杯弱(200ml)
チューハイ(7%)	缶1本(350ml)

1日当たりの適切な飲酒量は、純アルコール量20gです。また、週に2回程度は休肝日を作りましょう。

有酸素運動



ウォーキングやジョギング、あるいは水泳などの有酸素運動は血圧を下げるだけでなく、動脈硬化を改善することも報告されています。

食事

□適正カロリーを守ろう

身体活動レベル	男性			女性		
	低い(Ⅰ)	普通(Ⅱ)	高い(Ⅲ)	低い(Ⅰ)	普通(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

【1日当たりの成人の推定エネルギー必要量(kcal)】
厚生労働省「日本人の摂取基準」参照

□気を付けるポイント

- 塩分を控える
- コレステロールを控える
- 食物繊維をとる

おすすめ食材

野菜、大豆製品
きのこ類、青魚
玄米・大麦・雑穀



最後に

今回は動脈硬化とその原因、予防についてご紹介させていただきました。未来の自分のために、そして家族のためにぜひ生活習慣を見直してみてください。病気に対する不安やお困りごとがありましたら医療機関にご相談ください。