# 《栄養だより》

# 動脈硬化って何?

R.7.10 栄養部

飲酒

よく耳にする「動脈硬化」という言葉ですが、どんな病気なのか、放っておくとどうなるのか、ご存じでない方も多いのでは ないでしょうか。動脈硬化の怖さと、予防・改善するためにできることをお話ししたいと思います。

#### 動脈硬化とは?

血管が弾力を失い、硬く狭くなる状態を指します。動脈硬化により血液の流れが悪くなると、心臓や脳などの臓器に十分 な血液が行き渡らなくなり、心筋梗塞・脳梗塞などの重大な病気を引き起こすリスクが高くなります。

#### 動脈硬化の原因





肥満



糖尿病(血糖値の異常が血管を傷つける)



高血圧(血管に強い圧力がかかる)



脂質異常症(コレステロールの蓄積)



運動不足

動脈硬化を進行させる生活習慣

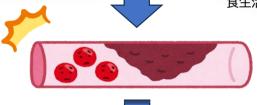


ストレス

食生活の乱れ







コレステロールが血管壁にたまり、 血液が流れにくく、詰まりやすい状態に...



さらに放置すると...



冠動脈疾患 (狭心症・心筋梗塞)



閉塞性動脈硬化症 (足や手の血管が詰まる等)



脳疾患 (脳梗塞・脳出血)



#### 動脈硬化の予防・改善のためにできること

↑ 肥満の解消・・・BMIが25以上の人は減量が必要です

現在の体重から、

BMI35未満:3~6%以上の減量 BMI35以上:5~10%以上の減量

(体重60kgの場合:1.8~3.6kg以上の減量)



# 👉 適度な運動

ややきついと感じる中等度の有酸素運動を 1日30分以上、週3日以上行うことを推奨 歩数としては1日7500歩以上



## 🬟 飲酒は適量にする

血管を収縮させる作用があり、 圧がかかり続けることで血管が老化 ビールは500ml/日まで 週2回は休肝日つくりましょう



たばこに含まれる化学物質が血管の 細胞を傷つけます 動脈硬化予防には禁煙は必須です 禁煙外来もご検討ください



## 🔭 食生活の見直し

動物性脂肪・コレステロールの多い卵や内臓・糖質・塩分の多い加工食品の摂取は控えましょう 青魚・大豆製品・野菜・海藻やきのこ類・ナッツ類を積極的に摂りましょう