

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のでしょうか。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

血管を傷つける要因

- ✓ 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)

動脈硬化を進行させる生活習慣



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以上の方は減量が必要です

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回は休肝日作りましょう



★ 禁煙

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

