

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 はっぴいらいふ分科会
発行人 野口修司

『動脈硬化について』

動脈硬化は、年齢を重ねるたびに進行していくだけではありません。ある日突然、倒れてしまう危険性もあります。今回は、その原因や症状、検査方法などについて真田医師に解説をお願いしました。



医師 真田 賢哉

○動脈硬化とは

動脈硬化は、動脈内壁に脂肪やコレステロールが蓄積し、その後炎症や石灰化が進行することによって、動脈が厚く硬くなる病気です。この状態が進むと、血管内に血液が通りにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患を引き起こすリスクが高まります。

適切に対処することで進行を遅らせることが可能ですが、完全に治癒させることは難しいため、予防が重要となります。



○原因

動脈硬化の原因は、主に生活習慣病にあります。脂質異常や高血糖、高血圧、喫煙、肥満などが動脈硬化のリスクを高める要因となっています。

○症状

初期の段階では、症状はありません。しかし、動脈硬化が進行するにつれて、以下のような症状が現れる場合があります。

- ・胸の痛みや圧迫感
- ・息切れ
- ・めまいや失神
- ・手足の痺れや冷汗
- ・言語障害や四肢の麻痺



これらの症状が現れた場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

○検査および診断

- 症状に応じて、以下のような検査を検討します。
- ・ABI検査（足関節上腕血圧比）
両手、両足の血圧を同時に測定し、その比率を算出することで、下肢の血管の狭窄や硬さを調べます。
- ・超音波検査（エコー検査）
頸動脈の血流速度やプラークの有無を確認します。
- ・造影検査（CT、カテーテルなど）
造影剤を使用し、血管の狭窄の程度を調べます。

参考文献：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 一般社団法人日本動脈硬化学会

○予防方法

動脈硬化の予防には、下記のような方法があります。

- 健康的な食生活**
バランスの良い食生活を心がけ、野菜や果物、魚、豆類などを積極的に摂取しましょう。また、飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品は控えるようにしましょう。
- 運動**
適度な運動は、血行を良くし動脈硬化の進行を遅らせる効果があります。有酸素運動や筋力トレーニングなど、自分に合った運動を継続することが大切です。
- 禁煙**
喫煙は、動脈硬化の原因となる脂質異常や炎症を引き起こします。禁煙することで、動脈硬化のリスクを低減することができます。
- 適正な体重維持**
適正な体重を維持することで、動脈硬化の進行を遅らせることができます。適正な体重維持のためには食事の改善と運動の習慣化が必要です。
- ストレスの軽減**
ストレスは動脈硬化の原因となることがあります。ストレスを感じたら、リラックスする時間を作る、趣味を楽しむなど、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

○治療

治療法には、薬物療法や手術療法があり、病状に合わせて選択します。具体的には、血圧やコレステロールを下げる薬、血管を拡張する薬、血栓を予防する薬などが使われます。手術療法にはバイパス手術やステント留置手術などがあります。

○まとめ

動脈硬化は生活習慣病の一つであり、進行すると重篤な疾患を引き起こすリスクが高まります。進行を遅らせることはできますが、完全治癒させることは難しいため、予防と早期発見が重要となります。初期には症状が現れにくいので、定期的な健康診断を受けることをお勧めします。九州健康総合センターでは、2023年度より新規オプション検査としてABI検査が始まりました。健康診断の際に、ぜひオプション検査をご検討ください。自身の健康状態を把握し、健康増進に努めましょう。

若々しい血管を保つために

「お・さ・か・な・す・き・や・ね」

お茶

お茶に含まれる**カテキン**は抗酸化作用があります。

さかな

イワシやアジ・サバ・サンマなどの「青背の魚」に含まれる**DHA**や**EPA**の**不飽和脂肪酸**には、血液の循環をよくして、コレステロールや中性脂肪を下げる作用があります。

かいそう

海藻のぬめり成分に含まれる**水溶性食物繊維**は、腸内でコレステロールと結びついて、便として排泄してくれます。

なっとう

納豆に含まれる**ナットウキナーゼ**は、血管の中にできる血栓を溶かしてくれます。

す

酸味のもとである「**クエン酸**」が血中の老廃物の排出をうながします。

きのこ類

豊富な**食物繊維**は、コレステロールの排泄などの働きがあり、免疫力を高める**βグルカン**などの成分も含まれています。

やさい

ニンジンやかぼちゃに含まれる**β-カロテン**は、悪玉コレステロールの酸化を防止する働きがあります。

ねぎ類

長ネギ・玉葱・ニンニクなどのネギ類には、血液をサラサラにする「**アリシン**」が含まれています。

2023年度 新規オプション検査のお知らせ

ABI(動脈硬化)検査

あなたの現在の血管は？

自覚症状が現れにくい動脈硬化
進行すると**心筋梗塞**や**脳梗塞**の
要因になることをご存知ですか？



このような方におすすめします

- 肥満気味の方
- 血圧・脂質異常症、糖尿病にかかっており動脈硬化が気になる方
- 煙草を吸っている・吸っていた方
- 定期的に運動していない方

※現在治療中の病氣、外傷によっては検査を受けられない可能性があります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

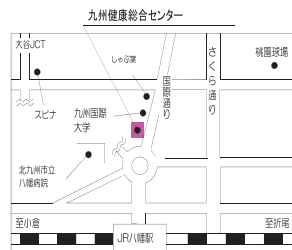
検査時間 約5分 検査はこんなに簡単！

ベッドの上で仰向けになり、両側の上腕と足首に血圧計の帯(カフ)、両手首に心電図の電極、心臓の位置に心音マイクを装着します。



検査料金 1,650円(税込)

予約に関するお問い合わせ ☎ 093-672-6210



一般財団法人
九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記

日常生活の中で健康に対する意識を持つことの大切さを改めて実感しました。今まで以上に健康に配慮した生活を心掛けていきたいと思えます。今回紹介させていただいたABI検査や、当センターの健康診断について興味を持っていただけたらお気軽にお問い合わせください。

K. M