

シリーズ第24話

“怖い！働き盛りの突然死” ほつとかないで！動脈硬化

何の前兆もなく、働き盛りの人や引退してこれから人生を楽しもうとしている人々を襲う突然死。命拾いしたものの、麻痺や心不全などの後遺症を引き起こし、生活の質を著しく低下させてしまう病気には、脳梗塞、心筋梗塞などがあります。これらの病気は、いずれも動脈硬化に起因すると考えられます。

き、血管の内側（血液が流れるスペース）が狭くなる状態を動脈硬化といいます。

【動脈硬化性疾患とは】

血液には、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪など動脈硬化の危険因子となるものが含まれています。これらの物質の多い状態が長く続くと、

・血管の弾力性が失われて硬くなる

・血液の通り道が狭くなる（狭窄）

・血管が詰まる（閉塞）

・動脈壁が部分的に「こぶ」のように拡張する（動脈瘤）

・血管の内膜に亀裂が入る（解離）

・血管が破裂する（出血）

などの危険度が高まります。

これらのことが影響して各臓器全体に血行障害を起こす病気を総称して動脈硬化性疾患といい、以下のような疾患が挙げられます。

・脳動脈 脳梗塞、脳出血

・冠動脈 心筋梗塞、狭心症

・大動脈 大動脈瘤、大動脈解離

・腎動脈 腎不全

・末梢動脈 閉塞性動脈硬化症

【動脈硬化の原因】

同じ年齢でも動脈硬化の進み具合には大きく差があり、日常の食事や飲酒、喫煙習慣や運動、ストレスの有無などが強く影響しています。また、高血圧や高脂血症、肥満なども動脈硬化の要因となっており、生活習慣を見直すことが重要です。



新城市民病院 医療部長 祖父江文男

【血管を若々しく保つには】

以上のように、動脈硬化の進行を促す危険因子はすでに明らかになっています。危険因子を取り除けば、動脈硬化性疾患の発病率が低下します。動脈硬化は初期症状がなく、動脈硬化の進み具合を自ら感じ取ることが困難ですので、かかりつけ医に相談したり、医療機関による精密検査（血液検査、血管年齢、頸動脈エコー、CT、MRI、心電図、心エコーなど）が早期発見の力ぎとなります。

いま一度、健診の結果をご覧いただき、体質・生活改善に取り組ましましょう。

なお、市民病院では「生活習慣病受診相談」を行っています。お気軽にご利用ください。



～動脈硬化を予防しよう～

- ・休養はしっかり！ストレスを溜めないように！
- ・体に負担を掛けすぎない適度な運動を習慣に！
- ・カロリー制限で体重管理！
- ・動物性脂肪と塩分の制限食！
- ・禁煙！