



加地薬局かわら版

2016年9月



❁ 動脈硬化を防ごう

心臓は1分間に約70回拍動して、毎分5リットルの血液を動脈に押し出しています。血管が軟らかいと、この衝撃を吸収することが出来ますが、硬いと吸収できず、血圧が高くなってしまいます。血管の老化で最も注意しないといけないのが、動脈が硬くなる「動脈硬化」です。

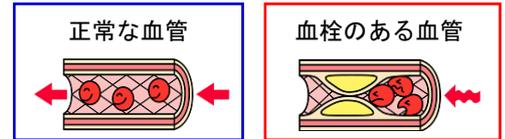
❁ 動脈硬化の2つのタイプ

≪血液の通り道が狭くなるタイプ≫

血管の内膜に LDL コレステロール（悪玉コレステロール）が溜まる事で、血液の通り道が狭くなります。

≪血管が硬くなるタイプ≫

血管の中膜の部分にカルシウムが沈着して、血管が硬くなります。



❁ 動脈硬化の主な検査

検査	内容
血液検査	LDL コレステロール、血糖値など動脈硬化を進行させる危険因子を調べます。
血圧測定	高血圧は動脈硬化を進行させる危険因子です。
超音波検査	首の頸動脈をみて確認します。
ABI 検査	足首と上腕の血圧を測定し、その比率（足首収縮期血圧÷上腕収縮期血圧）を計算したものです。 足首が上腕より低い場合は、閉塞性動脈硬化症の可能性ががあります。 $ABI = \frac{\text{足首の上の血圧}}{\text{上腕の上の血圧}}$
PWV 検査	心臓の拍動の衝撃（脈）が、どのくらいの速さで足首まで伝わるかを測定します。動脈壁が厚くなったり、硬くなったりすると、動脈壁の弾力性がなくなり、脈波が伝わる速度が速くなります。
眼底検査	網膜の動脈を直接見ることが出来ます。



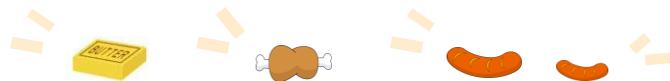
❁ 動脈硬化を防ぐ食事

・脂肪の摂りすぎに注意しましょう

肉や乳製品には飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸は動脈硬化を進める LDL コレステロール（悪玉コレステロール）を増やす作用があります。

・魚を食べましょう

魚の中でも、イワシ、サバ、サンマといった青魚には EPA と DHA という成分が多く含まれています。EPA と DHA は、血液を固める作用のある血小板の凝集を防いだり、余分なコレステロールや中性脂肪の代謝を促進します。さらに傷ついた血管の機能を回復し、柔らかくしなやかな状態に戻す働きがあるといわれています。



❁ 適度な運動をしましょう

少し汗ばむ程度の運動を行いましょう。速歩やスロージョギングなどがおすすめです。激しい運動はむしろ動脈硬化を進めてしまい、逆効果になる事があります。

運動する時には、自分のその日の体調や状態を確かめ、無理のない程度にしましょう。

すでに、動脈硬化の症状が進んでいる方や体調に心配のある方は、医師に相談してからにしましょう。

