



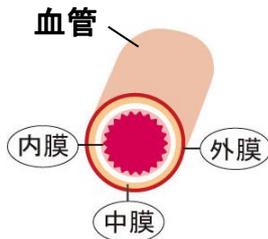
どうみやくこうか 動脈硬化

年をとると、血管は老化していきます。弾力を失って厚く硬くなっていくのです。血管がやわらかいと血流による衝撃を吸収できますが、血管が硬いと衝撃を吸収できず、血管を傷つけるだけでなく、脳・心臓・腎臓にも悪い影響を与えます。**この様な状態を動脈硬化といいます。**静脈には動脈の様な衝撃がほとんどないため硬化はほとんど起こりません。



動脈の構造

動脈は、外膜・中膜・内膜の3層構造になっています。



- 内膜・・・内皮細胞と内皮下組織から成るうすい層
- 中膜・・・血管の弾力性を保つ役割を持つ層
- 外膜・・・外部から血管を守っている層

動脈硬化のタイプ

動脈硬化には主に2つのタイプがあります。



血管が狭くなるタイプ	血管の内膜に悪玉と言われる LDL コレステロールがたまる事で、血液の通り道が狭くなるタイプ
血管が硬くなるタイプ	血管の内膜にカルシウムが沈着して血管が硬くなるタイプ

動脈硬化の原因

最大の原因は高血圧ですが、脂質異常症、糖尿病、内臓脂肪型の肥満、喫煙、骨粗鬆症、睡眠時無呼吸症候群のある人でも起こりやすいと言われています。原因となる疾患はきちんと治療しておきましょう。

動脈硬化を防ぐ生活

血液中の LDL (悪玉) コレステロールが多いと動脈硬化が進行しやすくなります。食事内容にも気を配りましょう。

控えた方がよい食品	肉の脂身や動物脂、鶏卵、清涼飲料水や菓子などの砂糖・果糖を含む加工食品、アルコール類など
積極的に摂りたい食品	魚、大豆製品、野菜、海藻、きのこ類、こんにゃくなど



食べすぎによる肥満にも注意が必要です。減塩にも取り組みましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけで URL が表示されます。

