

知って得する健康コラム～血管に優しい生活：動脈硬化の予防～

動脈硬化とは？

動脈は、心臓から送り出された血液を全身に運ぶ血管です。酸素や栄養分を運ぶ大切な役割があり、普段は弾力性がありしなやかですが、老化や様々な原因によって硬くなってしまふのが動脈硬化です。

村田町民のうち動脈硬化が引き起こす『脳血管疾患』で亡くなる人は、全国や県と比べても多い状況です（県内順位：男性 12 位、女性 8 位）

出典：データからみたまやぎの健康 令和元年度版

あなたの危険度は！？

- 太りぎみ
 - 血圧や血糖値が高い
 - LDL（悪玉）コレステロール値が高め
 - 階段を上ると息苦しくなる
 - 肉類が好き、野菜はあまり食べない
 - タバコを吸う
 - 運動はあまりしない
- ▶ あてはまるものが多いほど、危険が高くなります



動脈硬化の原因になること

肥満により内臓脂肪が多くなると血中の悪玉コレステロールが増えます。高血圧や高血糖も引き起こし、動脈硬化が急速に進みます。

喫煙は、コレステロールを酸化させたり、高血圧の原因となり、動脈硬化を引き起こします。家族に心筋梗塞や脳卒中などを起こした人が多い場合には、体質的になりやすいと考えられます。

生活習慣が重要です

すでに脂質異常症や高血圧、糖尿病にかかっている場合は、その治療をしっかりと行った上で、次のような生活を心がけてください。

1. 肥満を解消する
 2. 動物性脂肪を減らし、野菜をたくさん食べる
 3. 適度な運動（15分程度の散歩）を行う
 4. 禁煙を心がける
 5. 健診を受けて、血液の異常を早期に発見する
- 『健幸レシピ』では、血管に優しい献立を掲載しています。あわせてご覧ください。

【問】保健センター 83-2312