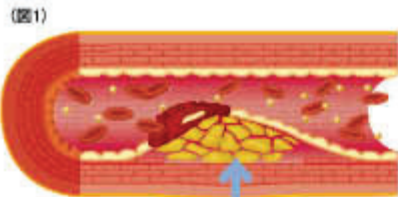


# 動脈硬化と心臓病

～あなたの血管大丈夫？～

奈良 養生訓 Vol.20

からだを大切にする  
健康長寿情報を発信します。



コレステロールなどの脂質がこびりつき狭くなった血管



→血液の通り道が狭くなる

年齢と血管の状態

動脈硬化は、10歳前半から徐々に始まるといわれていますが、年をとると血液の通り道がさらに狭くなっていきます(図2)。

動脈硬化は、加齢・糖尿病・高血圧・喫煙など、さまざまな原因が重なっておこります。特に動脈硬化を悪化させるのは、いわゆる悪玉コレステロールです。悪玉コレステロールは、動脈の血管壁に脂肪の固まりを作ってこびりつきます。このような状態でドロドロになった血液が流れ続けると、固まりが大きくなって、最悪の場合、血管が詰まったり、破裂したりします(図1)。

どうして「動脈硬化」になるの？

「動脈硬化」って何？  
動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にもコレステロールなどの固まりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。

「動脈硬化」って何？

「はい」が多いほど動脈硬化になる危険度が高いのじゃ。



老化した血管

Q1	健康診断でコレステロールが高いと言われたことがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q2	中性脂肪が高いと言われたことがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q3	高血圧と言われたことがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q4	年齢が男性45歳以上、女性55歳以上である。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q5	ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上である。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q6	糖尿病と言われたことがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q7	家族や親戚に心臓病や脳卒中で亡くなった人がいる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q8	脂質異常症(コレステロールが高いなど)で治療中である。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q9	たばこを吸う。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q10	バランスの取れた食事(日本型食生活)をしていない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q11	普段から体を動かしていない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

参考:日本動脈硬化学会チェックリスト(一部改変)

あなたの血管の危険度をチェックしよう!



若々しい血管

あなたの「動脈硬化」の危険度をチェック!

## 一言アドバイス

奈良県立医科大学  
第一内科学教室 教授

斎藤 能彦さんに  
お話を伺いました。

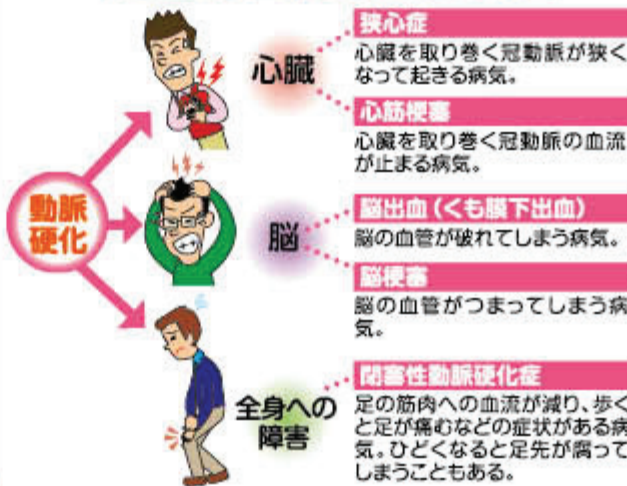
動脈硬化は自覚症状がなく、知らないうちに進行し、動脈が狭くなったり、血管の内側が破れやすくなったりする病気です。そして、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を発症することがありますので、サイレントキラーと言われていています。

動脈硬化を予防するには、普段の生活から気をつける必要があります。

肥満にならないように、食事に気をつけ、よく歩くこと、禁煙することが大切です。

また、動脈硬化の危険因子である、糖尿病や脂質異常症にかかっているかは、健診を受けない限り、自分ではわかりませんので、特定健診や人間ドックなど、定期的に健診を受けるようにしましょう。

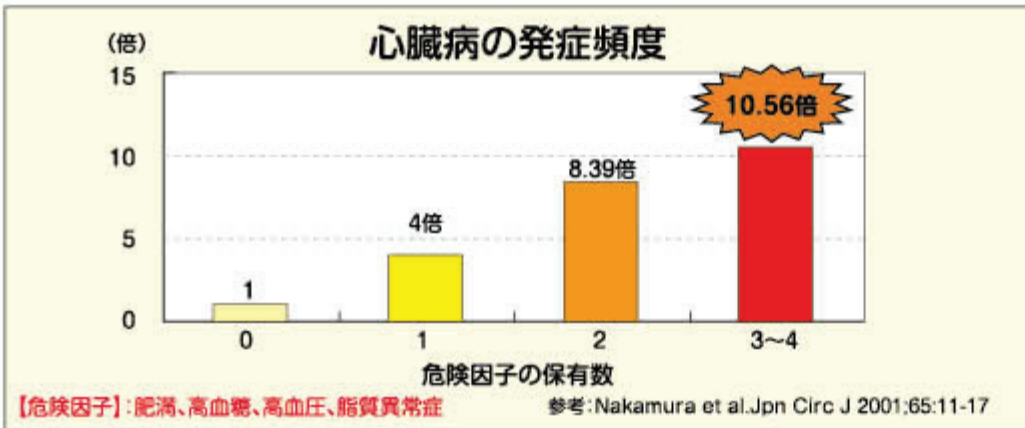
## 「動脈硬化」を放っておくと...



動脈硬化を放っておくと、次のような病気になる危険があります。

「動脈硬化」を放っておくとどうなるの？





あなたが心臓病になるリスクはどのくらい？

心臓病を発症する危険因子として、肥満・高血糖・高血圧・脂質異常症(コレステロールが高いなど)の4つが挙げられており、危険因子の数が多いほど心臓病を発症する危険度が高まります。例えば、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は4倍、2つもっている場合は8.39倍、3~4つもっている場合では危険度は10.56倍、心臓病を発症しやすいとされています。他に「喫煙」も危険因子になるとされています。



## 動脈硬化を食事で防ごう



動脈硬化を防ぐ食材は「お・さ・か・な・す・き・や・ねん」で覚えよう

- お** お茶  緑茶などの渋み成分のカテキン
- さ** さかな  イワシ・アジなど背の青い魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)など
- か** 海藻  昆布やワカメに含まれるアルギン酸
- な** 納豆  納豆に含まれる血栓溶解酵素「ナットウキナーゼ」
- す** 酢  酢に含まれるクエン酸など
- き** きのこと  きのことに含まれるβグルカン
- や** 野菜  緑黄色野菜に含まれるβカロチンなど
- ねん** ねぎ  ネギ・ニンニク・タマネギなどに含まれるアリシン

参考:農林水産省職員生活共同組合機関紙「虹のなごま11月号」(一部改変)

## 動脈硬化を防ぐ簡単血液さらさらレシピ



### 小松菜としめじのガーリック炒め

材料(1人分)  
 ・小松菜 2わ ・酒 小さじ1 ・醤油 小さじ1  
 ・にんにく(スライス) 1かけ ・しめじ 1/3パック ・油 小さじ1

作り方  
 1. 小松菜は一口大に切る。しめじは石づきを切り落とし、小房にほぐす。  
 2. フライパンに油を熱し、にんにくスライスを入れる。小松菜の茎としめじを炒める。  
 3. 火が通ったら小松菜の葉を入れ、軽く炒めて醤油と酒で味付けする。

参考:奈良女子大学ヘルスチーム奈良 野菜たっぷりメニュー