



—動脈硬化について—



毎日寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温の低い冬は動脈硬化による心筋梗塞などを起こしやすい季節とも言われます。この時期こそ、動脈硬化予防の対策をしっかりと頭に入れておきましょう！

動脈硬化とは

動脈の壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側に汚れ（コレステロールなど）がこびりついて血行不良になり、血液が詰まりやすくなる状態。様々な原因が重なって進行します。

動脈硬化の何が恐いか

日本人の約4人に1人は動脈硬化が原因の疾患で死亡。寝たきりになる原因の約4割も動脈硬化が関連していると言われています。



動脈硬化が進むと…？



心臓に大きな負担がかかる

心不全 心肥大 高血圧

血行不良になり臓器、組織の一部が壊死

狭心症 心筋梗塞 脳梗塞
下肢閉塞性動脈硬化症

血栓ができて血流が途絶える

血管が破れやすくなる

くも膜下出血などの脳出血

動脈硬化は**自覚症状がない**ため、ほとんどの人が気づかず放置しています。

その結果、**血管が狭くなったり、血栓ができてある日突然死につながる重大な病気を引き起こす**ところが動脈硬化の怖さです！！



動脈硬化の起こり方

実はゼロ歳の時から既に始まり、10代から急激に進むと言われている動脈硬化。予防には、運動習慣と食生活が大切です！！

動脈硬化はどの動脈に起こるか、またその起こり方によって3つのタイプに分けることができますが、**一般的に動脈硬化と呼ばれるものは**

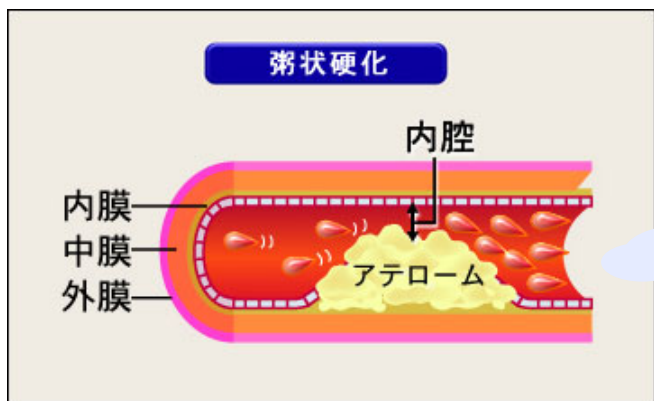
下図のアテローム(粥状)硬化です。



アテローム(粥状)硬化

大動脈など比較的太い動脈に起こる。動脈の内膜にコレステロールなどからなるドロドロした粥状物質がたまってアテロームと呼ばれるこぶのようなものができ、次第に厚くなることで動脈の内腔が狭くなる。

アテロームが肥大すると、アテローム肥大により薄くなった内膜が破れることも。破れると血栓が作られ、動脈硬化がさらに進み、血管が狭くなったり、血流が滞ったり、閉塞したりします。



簡単!動脈硬化度チェック!

当てはまるものに○をつけてみて下さい。



1	血圧が高め	
2	たばこを吸う	
3	太り気味	
4	最近寝不足である	
5	ストレスを感じる事が多い	
6	アルコールを週3回以上飲む	
7	運動不足と感じている	
8	普段座って仕事をする事が多い	
9	魚より肉をよく食べる	
10	濃い味付けを好んで食べる	
11	いつもお腹いっぱい食べる	

○当てはまる項目が0個
⇒良い生活習慣を続けましょう!

○1つでも当てはまる人
⇒チェック2

高血圧 糖尿病
 脂質異常症 40歳以上

○当てはまる項目が0個
生活習慣を見直して生活習慣病の予防に努めましょう。

○1つでも当てはまる人
動脈硬化が進行している可能性大!!
動脈硬化の検査を受けたことはありますか? 最近では簡単に受けられる検査もありますので、一度受けてみることをオススメします!

さば味噌煮缶のトマトチーズ焼き

栄養価(1人分)

エネルギー 308kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 7.8g
塩分 1.7g



【材料】(2人分)

さばの味噌煮缶 1缶
玉ねぎ 1/4個
にんにく 少々
プチトマト 5個
しめじ 1/2袋
ほうれん草 1束
溶けるチーズ 適量
パセリ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、プチトマトは半分、ほうれん草は5cm程度に切る。しめじは石突を切り落としてほぐす。
- ②耐熱容器に①の野菜類と骨を取り除いて大きめにほぐしたさばの身を煮汁(缶汁)ごと入れる。
- ③チーズをのせて、トースターで10~15分焼く。(途中で焦げるようならアルミホイルをかぶせるとよい)。パセリを散らして出来上がり!

青魚は体にいい!と皆様も一度は耳にしたことがあるかと思います。青魚に多く含まれるDHAやEPAには血管をやわらかく、しなやかに保つ働きや中性脂肪、コレステロールを減らす働きなどがあることが知られています。人間の体の中では作ることができないので、食べ物から意識して摂る必要があります。お魚は面倒...という時でも缶詰だと手軽に摂れるのでオススメです。

アベックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



参考)日本医師会ホームページ 動脈硬化 net
国立循環器病センターホームページ

青横ファーマシー 5461-8255 クリーン薬局 3472-2411
青横ファーマシー大井町店 5780-0066 台場薬局 3450-8511
クリーン薬局新小岩 3695-1976 上平井クリーン薬局 6413-8720

