



***** 動脈硬化について *****

動脈硬化とは？！

「動脈硬化」とは、動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。動脈硬化が進むと、血管が血液の流量に合わせて柔軟に伸縮できなくなり、高血圧の原因になるだけでなく、ひどいときには血流に耐えきれず、破裂したり、狭くなった血管に血栓ができて詰まったりします。その障害が起こる部位によって、「心筋梗塞」「脳梗塞」「大動脈瘤」といった深刻な病状を引き起こします。

脂質異常症は要注意！

動脈硬化を悪化させる要因は、高血圧、喫煙、糖尿病、肥満、ストレス、加齢など沢山ありますが、中でもLDLコレステロール(以下;LDL)値の上昇による脂質異常症は、最も注意が必要です。

脂質異常症の診断基準

血液検査により、脂質の状態を確認できます。脂質は、悪玉とも呼ばれるLDL、善玉とも呼ばれるHDLコレステロール(以下;HDL)、中性脂肪の3つから成り、空腹時にLDL:140mg/dL以上、HDL:40mg/dL未満、中性脂肪:150mg/dL以上の場合、「脂質異常症」と診断されます。すなわち、単にLDLが高いことだけでなく、HDLが低いことなども、脂質異常症の診断基準となっています。また、LDL:120~139mg/dLを「境界域」と言い、高血圧や高血糖など他の危険因子が多い方は、この値でも注意が必要です。

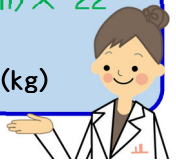
「標準体重」の求め方

動脈硬化の要因として挙げられる「肥満」にならない為にも、必要以上に脂質を摂取しないように心掛けることは大切です。日本肥満学会では、「標準体重」の求め方を公表していますので、自身の標準体重を計算して、出来る限り、その付近を維持するように努力しましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

160cmの方の場合

$$1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.3(\text{kg})$$



まずは生活習慣の改善から

動脈硬化の治療として薬物療法が行われるのは、原則として、「運動や食事などの生活習慣の改善を十分に行ってもLDLの値などが改善しない場合」です。特に、動脈硬化を悪化させる要因に複数当てはまる方は、早めに薬物療法を行います。治療薬は、脂質の状態によって使い分けされ、服用方法や起こり得る副作用もそれぞれ異なりますので、詳細が気になる方は、ふたば薬局の薬剤師へお気軽にご相談ください。

***** 血管年齢と食生活について *****

「人は血管とともに老いる」といわれる通り、加齢とともに血管は老化していきます。現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣によって、血管の老化スピードが速くなり、実年齢よりも高い血管年齢の方が増えています。血管の老化は一度進んだとしても、食生活や運動などの生活習慣を改善することで若返ることができます。生活習慣を見直して、血管ケアに取り組んでみましょう。



血管が老ける習慣チェック✓

血管年齢には個人差があり、生活習慣と密接に関わっています。下記のチェックで、血管を老けさせる生活になっていないか、自分の生活習慣を確認してみましょう。チェック項目が多いほど血管年齢が高い可能性があります。

- | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事は満腹になるまで食べる | <input type="checkbox"/> あまり歩かない | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 肉や揚げ物が好き | <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない | <input type="checkbox"/> 喫煙している |
| <input type="checkbox"/> 丼物や麺類など、単品料理をよく食べる | <input type="checkbox"/> 以前と比べて太った | <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品やスナック菓子をよく食べる | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている | |



◆塩分量に気を付けましょう◆

塩分のとり過ぎで血圧が上がると、血管細胞が傷つき、機能が低下します。塩分を減らすために、塩、しょう油、みそ、ソース、ドレッシング等の調味料や、ハム、ソーセージなどの加工食品、かまぼこ等の練り製品、塩蔵品、干物、漬物、汁物といった高塩分食品は控えめにしましょう。減塩調味料を取り入れてみるのも良いでしょう。

◆青魚や大豆製品を食べましょう◆

青魚や大豆などに含まれる良質なたんぱく質は、血管細胞の新陳代謝を促し、血管を強くしてくれます。イワシやアジなどの青魚は、良質なたんぱく質に加え、動脈硬化の予防効果を持つDHAやEPAといった脂肪酸も豊富です。また、納豆や豆腐などの大豆製品には、抗酸化作用のある大豆イソフラボンや、大豆サポニンが含まれており、血液をサラサラにする働きがあります。

◆野菜を食べましょう◆

野菜は、体内の余分な塩分を排泄するカリウムが多く含まれます。さらにビタミンCは血管の強化、ビタミンEは血行促進の効果も期待できます。



◆適度な運動をしましょう◆

血管年齢を若返らせるには、食生活に加え適度な運動を習慣にすることも大切です。特別な運動でなくとも、車やエスカレーターの使用を減らし、積極的に歩いたり、階段を使うようにしましょう。