

あなたの血管は大丈夫ですか？

健診などで、血管が硬いと言われたことはありませんか。血管の硬さは動脈硬化の程度と関係があります。今回はこの動脈硬化についてお話しします。

動脈は適度な弾性力と柔軟性を持っています。動脈の壁が厚くなったり硬くなったりした状態を動脈硬化といいます。比較的太い動脈におこる粥状（じゅくじょう）動脈硬化、細い動脈におこる細動脈硬化、動脈の中膜に石灰化がおこる中膜硬化の3種類に分類されます。

このように動脈が硬くなり引き起こされる病体を動脈硬化症といいます。動脈が硬くなると血管が詰まりやすくなり、放置すると脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などがおきやすくなります。

動脈は、年齢が高くなるほど硬くなります。年齢以外の動脈硬化症の危険因子は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高コレステロール血症）、肥満、喫煙、運動不足、ストレスなどがあります。

高血圧症や糖尿病では血管壁に傷がつきやすく、コレステロールがたまりやすくなります。脂質異常症ではLDL（悪玉）コレステロール（体にコレステロールを運ぶ役目）とHDL（善玉）コレステロール（体の余分なコレステロールを肝臓に戻す役目）のバランスが崩れ、コレステロールが血管壁の中にたまりやすくなります。

肥満は中性脂肪やコレステロールが高くなり、動脈硬化と関連し、高血圧や糖尿病になりやすくなります。喫煙は血管を収縮させ、HDLコレステロールを減らす働きがあります。

運動不足は脂質異常や肥満、高血圧を促進します。ストレスでは交感神経が刺激され、血圧が上がり、コレステロールが増えることが知られています。

動脈硬化の予防には、これらの危険因子を減らす必要があります。食生活では塩分を控え、動物性脂肪のとりすぎに注意しましょう。食物繊維をたくさんとり、積極的に青魚や大豆製品を食べましょう。甘いものやアルコールを控えることも大切です。

禁煙を実行し、ウォーキング等の適度な運動を行いましょう。必要があれば降圧薬、脂質降下薬、糖尿病治療薬などの薬物療法を行います。健診の結果表を持って医療機関に相談しましょう。