



News Letter

第10号:発行日 平成24年6月28日

動脈硬化について

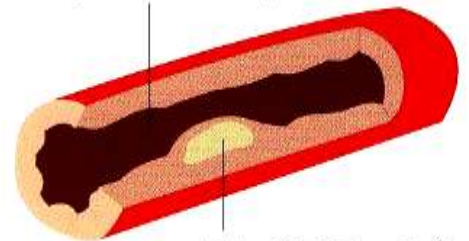
動脈硬化とは

動脈硬化とは、動脈にコレステロールや中性脂肪など血液の脂質がたまり、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいいます。動脈硬化症になると、スムーズに血液が流れなくなり、心臓や脳などの臓器や筋肉などの組織に必要な酸素や栄養が十分に供給されなくなります。この状態が進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患(狭心症、心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)を引き起こすこととなります。ほとんどの場合、動脈硬化症は自覚症状がありません。症状が出たときは既に重症化している人が多いといわれています。

動脈硬化の原因

動脈硬化の主な原因は、血液中の中性脂肪や悪玉(LDL)コレステロールが多いことですが、肥満、高血圧などでも動脈硬化は起こります。例えば、脂質やコレステロールが多い食事を摂っていたり、アルコールや喫煙が過剰だったり、運動不足も動脈硬化を引き起こす原因となります。代表的な危険因子は5つあり、**高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、糖尿病**です。これらの危険因子は相互に関係しています。動脈硬化性疾患の治療や予防にはこれらの因子を減らすことがたいへん重要です。

血液の通り道が狭くなっている。



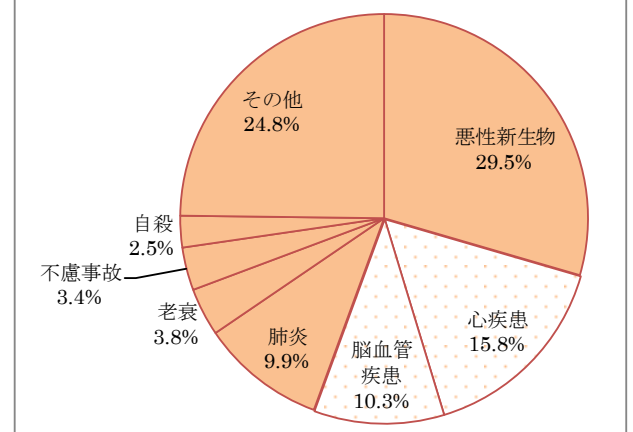
コレステロールや血管壁の老廃物などのかたまり。

日本人と動脈硬化性疾患

平成22年の日本人の死因の統計をみると、1位が悪性新生物(がん)29.5%、2位が心疾患15.8%、3位が脳血管疾患10.3%となっています。

死因の約3割を占める人が動脈硬化症を原因とする疾患のために亡くなっています。後遺症も強く、長期臥床を強いられる方の約半数が動脈硬化性疾患によるものです。手遅れにならないように定期的に病院の検査(健康診断)を受け、早期発見に努めるなど日頃からの予防対策が必要です。

主な死因別死亡数の割合(平成22年)



動脈硬化などのリスクを早期に発見できる装置に期待

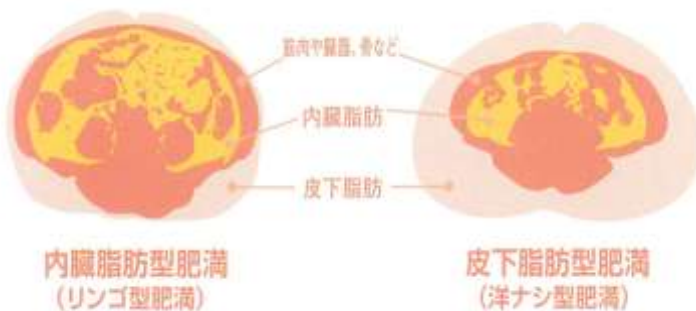
“内臓脂肪測定装置”を導入しました

内臓脂肪の蓄積は、血圧、血糖、脂質などに大きく影響し、生活習慣病を引き起こしやすくします。内臓脂肪の値が一定値を超えた場合、動脈硬化性疾患の発生リスクが相乗的に高まることが知られています。

内臓脂肪測定装置とは、微弱な電流を流し、脂肪以外(筋肉や臓器等)の面積と皮下脂肪の面積を計算し、内臓脂肪の面積を算出する装置です。内臓脂肪面積を精密に測定することは、経年的変化を見ていくうえでは有用性が高く、リスクファクターを早期に発見できる意義はたいへん大きいといわれています。

内臓脂肪測定装置の特徴

- ◆被爆の心配なく安全(非侵襲)
- ◆正確測定(腹部CTと同等)
- ◆測定時間は5分ほど



内臓脂肪の付きかたは個人差が大きいので、外観からはわからない違いを定量化することが必要です。

- ◆内臓脂肪面積が **100 cm²** を超えたら危険信号です。
- ◆当クリニックで、内臓脂肪が測定できます。お気軽にご相談ください。 検査料金:2,625 円(税込)

健康診断結果表でみる動脈硬化の危険因子！あなたは大丈夫？

腹囲	男性 85 cm・女性 90 cm以上	内臓脂肪の蓄積度合いがわかります
血圧	140/90 mmHg以上	血管壁に強い圧力がかかり続けて、血管が傷つきやすくなります
中性脂肪	150 mg/dℓ以上	脂肪細胞等に蓄積して、肥満を招いたり、動脈硬化を進行させます
HDL コレステロール	40 mg/dℓ未満	低値になると血管壁へのコレステロール沈着を抑制しにくくなります
LDL コレステロール	140 mg/dℓ以上	血管等に沈着して動脈硬化を進行させます
血糖	111 mg/dℓ以上	過剰な糖が血管のたんぱく質と結合し、血管をもろくしてしまいます
HbA1c	JDS(旧)5.9%以上・NGSP(新)6.3%以上	過去1~2か月間の血糖値の平均を表します

動脈硬化の進行度がわかります

心電図検査(冠動脈の変化)⇒虚血性変化等
眼底検査(細動脈の変化)⇒動脈硬化性変化等
頸動脈超音波検査⇒動脈硬化性変化及び狭窄

動脈硬化症の予防には、

運動や日常生活において消費エネルギーを増やし、食生活を見直して摂取エネルギーを減らし、禁煙することが肝心です。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局
Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp