

# 保健師さんの健康チェック

## 気づきにくい動脈硬化を 予防しよう

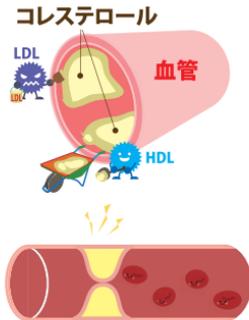
健康管理センターかがわ

保健師 杉尾 純子さん

年齢を重ねると外見だけでなく、体の  
中も変化してきます。

血管は老化すると、硬く、もろく、狭く  
なって血液の流れが悪くなります。その  
状態を「動脈硬化」といいます。しかし、  
その原因は加齢だけではありません。不  
適切な生活の積み重ねによっても引き起  
こされます。

心臓病と脳卒中の原因の多くが「動脈  
硬化」です。動脈硬化はかなり進行しても  
自覚症状がなく、自分では気づくことが  
とても難しくなっています。



### ○不適切な生活習慣

- 運動不足
- 不適切な食生活(偏食・過食など)
- お酒の飲みすぎ
- 喫煙
- 睡眠不足
- 過度なストレス

### ○血管を静かに傷つける原因

- 肥満
- 高血圧
- 脂質異常(悪玉コレステロールや中性脂肪が高い)
- 高血糖

## 動脈硬化を発症

### 放置すると・・・

- 心臓病(心筋梗塞・狭心症)
  - 脳卒中(脳出血・脳梗塞)
  - 糖尿病の合併症(腎症、失明など)
- を引き起こします。

健康診断で見つかった少しの異常も、  
積み重なれば大きな差になります。

日常生活の中での適切な身体活動・  
運動習慣やバランスのとれた食生  
活、禁煙など、適切な生活習慣を継続す  
ることで予防できます。

「不適切な生活習慣」はありません  
か？健康診断の結果で「血管を静かに  
傷つける原因」はありませんか？必要に  
応じて受診するなど、早めの対策で動脈  
硬化を防ぎましょう。