

動脈硬化について知ろう

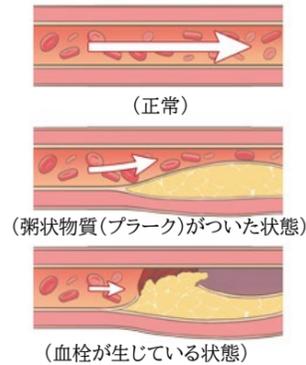
保健センターでは、健康診断の結果と共に、健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。第6回は「動脈硬化」です。

動脈硬化とは？

正常な血管は柔らかく弾力性がありますが、動脈硬化を起こした血管は内側が硬くなり弾力性が失われた状態になります。血管壁にコレステロールが蓄積された粥状物質(プラーク)がついたり、血栓が生じて血管が詰まりやすくなることで脳梗塞、心筋梗塞などの病気に繋がります。血管は年齢とともにゆっくりと自然に変化していきますが、過食や運動不足などが続くと若い年代でも起こり得ます。進行するにしたがい血管はもろく、破れやすくなりますが、動脈硬化は進行しても自覚症状がほとんど現れません。だからこそ毎年定期健康診断を受診し結果を把握することが大切になります。

動脈硬化の危険因子は？

危険因子は、高血圧、脂質異常、肥満、糖尿病、喫煙、運動不足、ストレスの蓄積などのいずれかあるいは複数重複することで起こると考えられています。そのため健康診断では血液検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)、尿検査、血圧、体重測定、腹囲測定、眼底検査などから総合的に動脈硬化の危険因子がないかを判断しています。中でも血中コレステロールや中性脂肪の値はキーポイントになります。



そもそもコレステロールってなに？

コレステロールは脂肪のひとつで細胞膜の成分やホルモンやビタミンDの原料になります。また胆汁酸の原料となり食べものに含まれる脂質やビタミンの吸収に関わっています。体内のコレステロールのうち70～80%が肝臓で合成されており残りの20～30%が食事の影響と考えられています。

役割
 ・HDLコレステロール・・・血管の壁に付着しているコレステロールを肝臓に運ぶ。
 ・LDLコレステロール・・・肝臓のコレステロールを体の各部に運ぶ。

どちらも重要な働きをしますがLDLコレステロールは増え過ぎる、HDLコレステロールは減り過ぎると、動脈硬化のリスクが上がることが知られていますが、近年はLDLとHDLは別で考えるのではなく、両方のバランスをみる「LH比」が重要と言われています。(LH比=LDL÷HDL)

【脂質異常症の基準値(空腹時採血)】

LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪
140mg/dl以上	40mg/dl未満	150mg/dl以上

【LH比の基準値】

1.5以下	健康な状態
2.0以上	動脈硬化が疑われる状態
2.5以上	血栓ができていく可能性がある状態

やってみよう!
目利きチャレンジ

脂質が多い方はどっち？

- ① サバ or アジ
- ② ロースとんかつ or ヒレとんかつ
- ③ バターロール or クロワッサン
- ④ 天ぷらそば or ダブルチーズバーガー

塩分が多い方はどっち？

- ① せんべい or ポテトチップス
- ② ざるそば or きつねうどん
- ③ 鶏五目おにぎり or 鮭おにぎり
- ④ 濃口しょうゆ or 薄口しょうゆ

予防について

基本は食生活の見直しと運動習慣をつけることです。ハードな目標や劇的な変化を求めるものではなく、長く続けることが大切です。また睡眠の質を上げることやストレスを蓄積させないようにすることも大切です。また来年度の健康診断の数値の変化、体の変化を目標にするのもよいでしょう。なお要精査、治療中の方は医師の指示を仰いでください。

食事について

同じカロリーでも多くの食材で調理されている料理の方が満足感が高いです。料理は目で楽しみ腹八分目。単品の丼ぶり物より小鉢料理、定食スタイルがいいですね♪



【LDLコレステロールを下げるポイント】

肉、乳製品(牛乳、卵)、バターなどにはLDLコレステロールや中性脂肪を増やす飽和脂肪酸が多く含まれているので摂りすぎに注意しましょう。逆に青魚や植物油などには不飽和脂肪酸が多く含まれておりLDLコレステロールを下げる働きがあります。その他にも豆腐や食物繊維を多く含む食材を積極的に摂取しましょう。摂取のバランスは1(飽和脂肪酸):4(不飽和脂肪酸)が目安です。

【中性脂肪を下げるポイント】

中性脂肪の値は炭水化物やアルコールが大きく影響しています。炭水化物を過剰に摂取することで余分なブドウ糖はインスリンによって脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられます。食事では血糖値の上昇を緩やかにしインスリンの分泌を抑えることがポイントとなるため糖質を含む穀類、菓子類、甘い飲料を減らしアルコールの摂取もほどほどにしましょう。

【血管の老化予防や高血圧予防】

塩分を控えることが効果的です。塩分摂取量は1日6g未満を目標にしましょう。薄味に満足できないときは、香辛料(コショウ、七味、ハーブなど)や酢・柑橘類の酸味をプラスしてみましょう。また加工品やコンビニ食などは栄養成分表示の「食塩相当量」を参考にするとよいですよ。



運動について

～有酸素運動～

ジョギングや自転車、散歩・・・おすすめは「階段の上り下り」。階段上り1段で0.1kcal消費します。また下半身の筋肉を鍛えることができ、骨に適度な衝撃を与えてカルシウムの吸収率アップにつながり骨粗しょう症予防にも効果的と言われています。駅や学校内には階段が多くあるため気軽に始めることができ、体調に合わせて調整できることが最大の魅力ですね。

～筋トレ～

筋肉量が増加すると基礎代謝量も増加し太りにくい体になります。筋トレの王道!「スクワット」がおすすめ。大きな筋肉を使うため消費カロリーが大きいです。正しいフォームで10回から始めましょう。

～ストレッチ～

ストレッチをすることで筋肉の動きが良くなり血管に適度な刺激を与え、しなやかで弾力性のある血管の維持につながります。段差を利用して足首～ふくらはぎを伸ばすことや足の指でグーチョキパーをすることもおすすめです。一日の終わりには股関節もしっかりほぐしましょう。

スマートフォンの歩数計や健康管理アプリを活用するぞ!



健康診断結果からわかる「3つ」のこと

- ① 今の状態を知ることができる。
- ② 今までの変化を知ることができる。
- ③ 結果に基づいてこれから予測されることを知ることができる。



昨年と比べてどう変化しているのか? 過食や睡眠不足など心当たりはないか? など結果から食生活、心の状態、ライフワークバランスなどを振り返り、理想とする健康を目指しましょう。またご自身の結果だけでなく、ご家族の健康診断結果も参考にすることで遺伝的素因であるかの判断につながることもあります。また食生活・生活習慣が似ているため家族単位で予防意識を高めることができます。

また定期健康診断に加え「がん検診」を受けていただきたいと思っています。厚労省は対策型がん検診として5種類(胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん)を対象に指針を作り検診を勧めており、これのがんは早期発見・早期治療により死亡率を低下させることが科学的に証明されています。がん検診には早期発見というメリットの一方、デメリットとしてがんの場所や形・大きさなどから発見することができなかつたり(偽陰性)、要精査と指摘された場合でもがんが発見されないこと(偽陽性)があります。それでも受け続けることで発見の確率が上がり治療へ繋げることができます。今後も健康診断・がん検診を受診し予防・早期治療に役立ててください。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています。

保健センター