

動脈硬化

動脈が硬くなり、血液の流れが悪くなる動脈硬化。中高年以降にみられる血管の老化も原因のひとつですが、毎日の生活習慣も関係しているため、若い人や女性も無関係ではありません。動脈硬化についてよく知り、規則正しい生活を送ることで、忍びよる動脈硬化を予防しましょう。

動脈硬化って何？

動脈硬化とは、血液が流れる動脈が硬くなったり、さまざまな物質が付着したりして、血液の流れが滞る状態をいいます。本来、動脈をはじめとする血管は弾力性に富み、血液はスムーズに流れます。しかし、年齢を重ねるにつれ、血管にも老化現象が起こります。弾力性を失った血管は動脈硬化になりやすい状態といえます。

血管の老化現象は、中高年以降に進む傾向がありますが、動脈硬化は10代から始まっているともいわれています。また、男性に比べて女性の動脈硬化は少ないですが、閉経後はホルモンの関係で動脈硬化になる確率が高まる傾向にあります。

血液には体を維持するために必要な栄養がたくさん含まれているので、動脈硬化が起きると、さまざまな悪影響が出ます。また、ゆっくり進行し、自覚症状がありませんのが特徴で、気づいたときは恐ろしい合併症を引き起こしている可能性があります。

動脈硬化は他の病気と違い薬で治すことができません。毎日の生活習慣が影響して起こる症状ですので、規則正しい生活を送ることが大切です。

- リラックスするためにたばこを吸う
- 近距離でもバスやタクシーを使うことが多い
- 甘い食べ物や辛い食べ物が好き
- よく暴飲暴食をしてしまう



動脈硬化が進行しやすい生活習慣

動脈硬化が進行しやすい疾患



- 血中の糖分濃度が高い糖尿病である
- 血中の尿酸が高い痛風である
- 血中脂肪が異常に高い高脂血症である
- 高血圧の症状がある

※当てはまる要因が少ないからといって安心してはいけません。知らず知らずのうちに要因が重なる可能性があり、動脈硬化になる確率が高くなります。

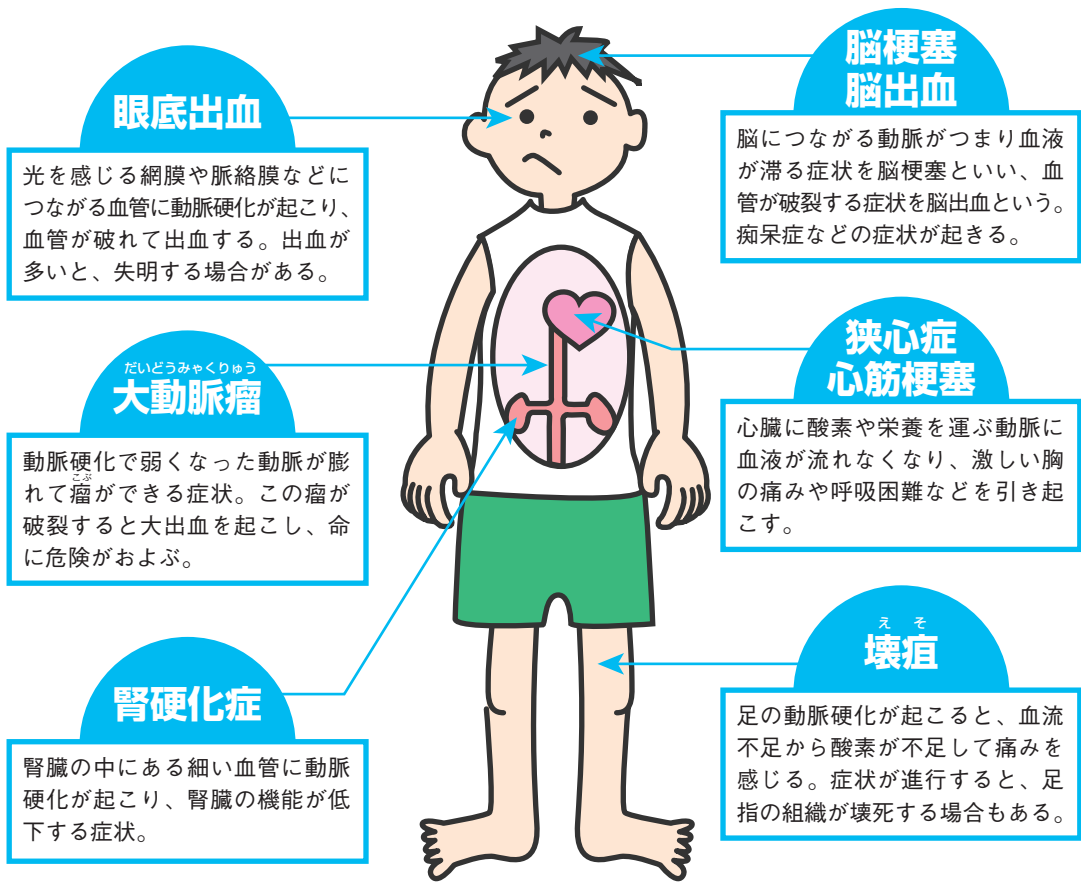
動脈硬化になりやすい要因

恐ろしい合併症を引き起こす動脈硬化は、年齢や性別、遺伝に要因があることも確かですが、その多くは毎日の生活習慣が関係しています。どのような生活習慣が動脈硬化になりやすいのかをみていきましょう。



監修
光洋精工(株) 豊橋工場
産業医
佐野 彰 先生

全身におよぶ合併症



眼底出血

光を感じる網膜や脈絡膜などにつながる血管に動脈硬化が起こり、血管が破れて出血する。出血が多いと、失明する場合がある。

脳梗塞 脳出血

脳につながる動脈がつまり血液が滞る症状を脳梗塞といい、血管が破裂する症状を脳出血という。痴呆症などの症状が起きる。

大動脈瘤

だいどうみゃくりゅう

動脈硬化で弱くなった動脈が膨れて瘤ができる症状。この瘤が破裂すると大出血を起こし、命に危険がおよぶ。

狭心症 心筋梗塞

心臓に酸素や栄養を運ぶ動脈に血液が流れなくなり、激しい胸の痛みや呼吸困難などを引き起こす。

腎硬化症

腎臓の中にある細い血管に動脈硬化が起こり、腎臓の機能が低下する症状。

壊疽

足の動脈硬化が起こると、血流不足から酸素が不足して痛みを感じる。症状が進行すると、足指の組織が壊死する場合もある。

動脈硬化は体中の血管に起こるため全身におよびます。その場所によって生じる合併症が異なり、現れる症状も違います。合併症には、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など命に関わる症状が多くあります。

動脈硬化が引き起こす合併症

動脈硬化を予防する対策



- 糖尿病や高血圧などの持病のある人は、適切な治療を早期に受け、健康な状態を維持するように努める
- たばこに含まれるニコチンは、血圧上昇を促すため、とくに高血圧の治療を受けながら喫煙している人は要注意
- 近距離はバスやタクシーなどをなるべく使わず、歩くなどして体を使うことを心がける



- 塩分や脂肪分を控えたバランスのよい食事を心がけ、規則正しい食生活を送る
- 自分なりのリラックス方法でストレスを解消する

動脈硬化を予防するには、なりやすい要因をできるだけ少なくすることが大切です。高血圧や糖尿病などの病気を患っている人は、早めに専門の治療を受けましょう。そして、喫煙や食生活などの生活習慣を直すことも忘れてはいけません。今日から生活習慣を改善して、動脈硬化を予防しましょう。

動脈硬化を予防する