



動脈硬化とは

全身に栄養分や酸素を行き渡らせる動脈には、心臓の収縮に伴う圧力に耐えるため動脈壁（内膜・中膜・外膜）が存在します。エネルギー源としての脂質や構成要素としてのコレステロールはこの内膜を通過して取り込まれますが、変性したり溢れたコレステロールが内膜の下へ蓄積した状態が動脈硬化であり、その部分をプラーク（粥状動脈硬化巣）と呼びます。

動脈硬化プラークが形成される原因としては脂質異常[総コレステロール・LDL(悪玉)コレステロール・トリグリセライド(中性脂肪)の増加あるいはHDL(善玉)コレステロールの低下]・糖尿病(耐糖能障害)・高血圧あるいは喫煙の他に、肥満(メタボリックシンドローム)をきたす生活習慣の悪化などによって起こると考えられています。

動脈硬化の怖さ

動脈硬化に自覚症状はないため、ほとんどの人が気がつかず放置してしまいます。その結果、血液の通り道が狭くなったり、血栓ができてつまって、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を引き起こします。



注意が必要な人は？

- ・ウエストが85cm以上ある(女性は90cm以上)
- ・血圧が高い
- ・血糖値が高い
- ・中性脂肪値またはLDLコレステロール値が高い
- ・肉類が好きでよく食べる
- ・野菜があまり好きでない
- ・運動をあまりしない
- ・たばこをよく吸う(1日10本以上)

動脈硬化予防のためのポイント



【コレステロールが高い場合の食事のポイント】

コレステロールの摂取は1日200mg未満に減らすことでLDLコレステロールの低下が期待できます。

コレステロールの多い食品(動物性のレバー、臓物類、卵類)は控え、飽和脂肪酸(脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、やし油、生クリーム、洋菓子)や、トランス脂肪酸の多い食品(マーガリン、洋菓子、スナック菓子、揚げ菓子)を控えましょう。

食物繊維の多い食品である、未精製穀類、大豆製品、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを増やしましょう。

【血圧が高い場合の食事のポイント】

減塩を心がけましょう。高血圧の方では食塩摂取は6g/日未満が推奨されています。また、野菜、果物を積極的に摂取しましょう。(ただし果物の摂り過ぎは肥満、中性脂肪の増加をきたすので過剰摂取には注意しましょう。)

過度のアルコール摂取は血圧を上昇させるので制限しましょう。

参考：日本動脈硬化学会ホームページ、オムロンホームページ

