

3分でわかる「動脈硬化とは？」

「動脈硬化って聞いたことは、あるけど、よくわからない」
 「わりと耳にするけど、難しい四字熟語？」
 そんな皆さんに「動脈硬化」の基礎知識をわかりやすくご紹介します。



動脈硬化ってどんな病気？

●血管の老化や余分なコレステロールのため、動脈が硬く、狭く、もろくなる病気です。

動脈とは心臓から送り出された血液を全身に運ぶための血管です。動脈硬化とはこの動脈が硬く狭くなり、血液が流れにくくなった状態をいいます。動脈は外膜、中膜、内膜の3層になっていて、動脈硬化はその起こり方や起こる部位によって次の3つに分けられます。

タイプ	血管	特徴
正常		弾力性があり、やわらかく、内壁も滑らかで血液はスムーズに流れています。
細動脈硬化		脳や肝臓、目などのごく細い動脈に発生します。3層全体がもろくなり、血管が破裂して出血することもあります。高血圧が引き金になることが多い動脈硬化です。
中膜硬化		中膜にカルシウムがたまり、石灰化して起こります。中膜が硬く、もろくなり、血管が破れることもあります。大動脈や下肢の動脈、頸部の動脈に起こりやすいとされています。
アテローム(粥状)硬化(じゅくじょう)		大動脈や脳動脈、心臓に血液を供給する冠動脈など、太い動脈に起こります。動脈の内膜に悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)などの脂肪がドロドロの粥状になってたまり(プラークという)、プラークによって血管壁が厚く硬くなるため、血管の内腔が次第に狭くなります。

動脈硬化は、なぜ恐いの？

●突然死の引き金となるアテローム硬化

最も注意しなければならない「アテローム硬化」は日本人の死因の上位を占めている狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患の引き金になっています。アテローム硬化は心臓の冠動脈や脳の動脈などの主要な臓器の動脈に起こり、進行すると、冠動脈の血流が悪くなり、狭心症を引き起こすことがあります。さらに進行すると、血管壁にこびりついたプラークがはがれ落ちて、血栓という血の塊をつくり、血栓が冠動脈や脳の動脈に詰まると心筋梗塞や脳梗塞を起こします。またアテローム硬化によって血管は弾力性を失い、硬く、もろくなっているため、脳出血も起こりやすくなります。いずれも突然死に繋がることもある恐ろしい病気ですが、動脈硬化そのものには自覚症状がありません。しかし、放置していると静かに病状は進行し、確実に心筋梗塞や脳梗塞へと向かいます。

●下肢の静脈に起こる閉塞性動脈硬化症

手足の血管の動脈硬化によって四肢の血流が悪くなり、痛みやしびれが起こります。重症になると四肢の切断を余儀なくされることもあります。糖尿病を合併している場合は中膜硬化もみられます。

動脈硬化の原因は？

●動脈硬化の原因、危険因子は？

■ 高血圧 ■ 高血糖 ■ 脂質異常 ■ 肥満 ■ 喫煙 ■ ストレス などです。

また、「メタボリックシンドローム」といって内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態では、それぞれが軽症であっても、複数合わせもつことで動脈硬化を悪化させることもわかっています。

動脈硬化を予防・改善するために

●危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます。

まずは健診の結果などから、動脈硬化の危険因子を持っているかどうかを知り、危険因子が1つでもあれば、直ちに生活習慣を見直し、改善に努めましょう。また健診で高血圧や糖尿病、脂質異常症を指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。

Yes? No? 血管健康クイズ

喫煙は動脈硬化の危険因子?
Yes? No?

プラークは悪玉コレステロールなどが粥状にたまったもの?
Yes? No?

血栓が動脈に詰まると突然死に繋がることもある?
Yes? No?

答

えは本文の中から探してね!

生活習慣改善のポイント!

- ・ 適度な運動を習慣にする
- ・ 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- ・ コレステロールを多く含む食品を控える
- ・ 塩分を控える
- ・ 野菜、果物を積極的にとる
- ・ 喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- ・ ストレスを上手に解消する