

動脈硬化を加速させていませんか？ ～動脈硬化性疾患の予防に取り組もう～

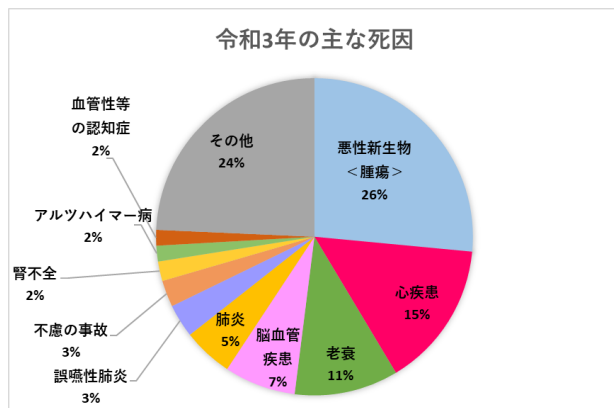


動脈硬化は、しなやかだった動脈が、年齢を重ねることに加え、様々な危険因子により、硬く・厚く・狭くなってしまうことです。そして、動脈硬化は、命に関わる病気につながっていきます。今のあなたには動脈硬化を加速させてしまう心配点はないでしょうか？

■ 日本人の約5人に1人は動脈硬化性疾患で亡くなっている

日本人の死亡原因の多くを占めているのは、「悪性新生物（腫瘍）」「心疾患」「脳血管疾患」です。そのうち、狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」と脳梗塞やくも膜下出血などの「脳血管疾患」は、動脈硬化が原因で起こる「動脈硬化性疾患」です。

令和3年の死亡原因を見てみると、動脈硬化性疾患で亡くなっている方が全死亡のうち22%を占めており、日本人の約5人に1人は動脈硬化が原因で命を失っていることがわかります。



出典：厚生労働省「令和3年（2021）人口動態統計（確定数）の概況」より作成

■ 自覚症状のない時の生活習慣が大切

心疾患等は自覚症状がないまま進んでいき、ある日突然発作が起こることが多いです。発作を起こさないためには、自覚症状のない間に動脈硬化を加速させない生活習慣の取組みを行うことがとても大切です。まずは、ご自身の体について、生活習慣について、動脈硬化を加速させる心配点がないかどうか振り返ってみましょう。そして、心配点がある方は、生活習慣の改善にぜひチャレンジして、心配点を解消していきましょう。

■ 動脈硬化を加速させる危険因子は大きく4つ

動脈硬化は、加齢に伴い誰にでも起こるものですが、動脈硬化を進める危険因子を持っていると、その進行が加速します。持っている危険因子の数が多くなればなるほど、心疾患等になりやすくなり、発作を起こす心配度が増します。

【心配度チェック】

1. 脂質異常はありませんか？

★健診結果で、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪の値を確認しましょう。

2. 高血糖はありませんか？

★健診結果で、空腹時血糖・HbA1cを確認しましょう。

3. 高血圧はありませんか？

★健診時の血圧や普段の血圧の様子を確認しましょう。

4. タバコを吸っていませんか？

■ 特定保健指導を利用して、予防作戦を立てよう

お勤め先に届いた「特定保健指導のご案内」は、動脈硬化が加速している心配がある方へ、『一緒に予防作戦を考えましょう』というお誘いです。

保健師・管理栄養士があなたの体の状態、生活習慣の様子に合わせた、動脈硬化性疾患予防対策を一緒に考えます。ぜひご利用ください。

このコラムはわたしが担当しました！

水戸文子 保健師

雨ニモマケズ、風ニモマケズ、原付バイクで訪問しています。広島市内担当の保健師です。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』
バックナンバーはこちらから

