

動脈硬化を予防しましょう

動脈硬化とは？～内臓脂肪と動脈硬化の深い関係～

通常は弾力性がありしなやかな動脈が、加齢による変化やさまざまな危険因子によって厚く硬くなってしまふのが「動脈硬化」です。

動脈硬化を進行させる要因の一つに、「内臓脂肪」の増加があります。余分なエネルギーは体内で脂肪に作り替えられますが、特に腸管膜に蓄えられた脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪がたくさん蓄えられると、脂肪細胞から体に不都合な生理活性物質の分泌が増え、良い生理活性物質の分泌が減ります。その結果、高血糖、脂質異常、高血圧、血栓を作りやすくする因子(PAL-1)の増加などが引き起こされ、動脈硬化を進行させます。また尿酸値が高かったり、肥満であると、さらに動脈硬化が進行してしまいます。



- 動脈の内側の壁にコレステロールがたまって、血管がもり上がり狭くなる。
- 血管自体が硬くなり、もろくなる。



- 血液が流れにくくなる。
- 血管が血栓で詰まりやすくなる。

▶▶ 放っておくとどうなるの？

高血糖

糖尿病になり、糖尿病性腎症をはじめとした合併症が起こりやすくなります。

高血圧

血管を流れる血液の圧力が高くなり、常に血管に刺激がかかって動脈が傷みやすくなります。また、多くの血液を必要とする脳や心臓、毛細血管の多い腎臓などに障害が起こりやすくなります。

脂質異常

LDLコレステロールが酸化したり糖と結びついたりして、血管の壁を傷つけひび割れを起こし、動脈硬化層を作るなど動脈硬化の悪化を進めます。



特定健康診査と特定保健指導を受けましょう

◆特定健康診査

特定健康診査では、血圧測定、脂質検査(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪)、血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)などを受けることができます。自分の健康管理のためにも特定健康診査を毎年受けましょう。

特定健康診査を受けるには、受診券が必要です。受診券は、40歳から74歳までの被保険者の人に順次送付されています。特定健康診査の詳しい内容については、受診券に同封の案内をご覧ください。

なお、受診啓発のため、特定健康診査を受診していない人には、9月頃に通知が届きます。

◆特定保健指導

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその危険があり、生活習慣病を発症するリスクがあると判定された人には、特定保健指導の案内通知が届きます。

特定保健指導では、医師や管理栄養士らによる初回面接の後、6カ月間食事や運動などの生活習慣の改善に取り組み、その間、面接や電話で支援を受けることができます。健康的な生活習慣を身に付け、動脈硬化の進行を予防できるチャンスと考えて、ぜひ利用しましょう。

