

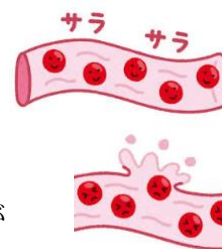
健康日記

(動脈硬化の危険度を知るには?)

動脈硬化は目立った症状はなく進行していくため、普段の生活の中で動脈硬化を自覚することは大変困難です。そのため、動脈硬化の危険因子と悪化してきたサインを知っておくことが大切です。

動脈硬化の危険因子を知っておきましょう

- メタボリックシンドローム：動脈硬化の危険因子を複数抱えた状態です。
 - ・ 喫煙習慣 … たばこに含まれる有害物質が血管を傷つけます。
 - ・ 糖尿病 … 高血糖は血管を傷つけ、中性脂肪の増加を引き起こします。
 - ・ 脂質異常症 … 悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、善玉コレステロールが減少した状態です。
 - ・ 高血圧 … 高い血圧が血管を傷つけ、コレステロールが血管に付着しやすくなります。



これらも動脈硬化の危険因子です

- ・ 加齢 … 動脈硬化は年齢とともに進行するため、加齢自体がリスクになります。
- ・ 男性 … 女性ホルモンが血管を守るため、女性より男性のほうが動脈硬化が速く進む傾向があります。
- ・ 遺伝 … 55歳未満で循環器疾患を患った家族がいる場合、遺伝性の病気（家族性高コレステロール血症）により動脈硬化が起こりやすくなっている可能性があります。

血管の状態を調べておくことも大切です

危険因子に心当たりのある方は、定期的に血管の状態を調べる検査を受けることをおすすめします

(血管の状態を調べる主な検査)

- ・ 頸動脈エコー検査 … エコー機器（プローブ）を首に当てて血管の状態をモニターで確認します。
- ・ A B I 検査 … 腕と足首の血圧を同時に測定することで、末梢動脈疾患のリスクを調べます。
- ・ P W V 検査 … 脈波の伝播速度を測定することで、血管年齢を調べます。



こんな症状があったら早めに医師の診察を！

体を動かすと血液がより多く流れますが、動脈硬化で血管が狭くなっていると血液が十分に流れず、心臓や下肢などに痛みが生じます。また、動脈硬化でできた血栓によって脳の血管が詰まると一時的に半身麻痺などが起こります。

- 一過性脳虚血発作 … 一時的な半身麻痺やよだれ
- 狭心症 … 動くと胸が痛む
- 間欠性跛行 … ふくらはぎの痛みで歩き続けられない