



## 動脈硬化について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。住所・電話・FAX番号に変更はありません。今後ともよろしくお願いいたします。

「動脈硬化」という言葉はよく耳にするけれど、よくわからないという方おられませんか？今回は知っているようで知らない、動脈硬化の症状や予防法についてご紹介します。



### 動脈硬化とは？

動脈硬化は中高年になってから起こるもの、と思っている方もおられると思いますが、実は0歳の時点で既に主な動脈に硬化の初期症状がみられ、10歳前後から急に進んでいきます。30歳頃になると、完成された動脈硬化が現れるようになります。



動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり硬くなったりして、本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。心臓を養う冠状動脈、大動脈、脳、首、腎臓などの内臓、手足の動脈などによく起こります。

動脈硬化には3種類ありますが、一番問題になるのが「粥状動脈硬化」といわれるものです。この動脈硬化では、脂肪物質が血管壁の中にたまって厚くなり、お粥のような状態（粥腫）になっています。

### 動脈硬化が進むとどうなる？

動脈硬化は無症状のまま進行しますが、動脈硬化となった部分に負担がかかると、崩壊して血栓（血の塊）ができ、血管を塞いでしまいます。粥状動脈硬化では、粥腫の崩壊が起こりやすいと言われています。血管が塞がった部分によって、様々な病気となって症状が現れます。

- ・心臓 → 狭心症、心筋梗塞
- ・腎臓 → 腎梗塞
- ・脳 → 脳梗塞
- ・手足 → 壊死 など



### どのような人が動脈硬化になりやすい？

動脈硬化を引き起こす原因は、主に6つあります。

#### 高血圧

・血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が起こりやすくなります。収縮期血圧130以上、拡張期血圧85以上は要注意です。

#### 脂質異常症

・総コレステロール：220mg/dl以上、LDLコレステロール：140mg/dl以上、中性脂肪：150mg/dl以上  
・HDLコレステロール：40mg/dl未満 で動脈硬化を進めます。

#### 喫煙

・動脈硬化を進めるだけでなく、血清脂質の値を悪化させる、血を固まりやすくして血栓症を起こす危険を高める、血管を収縮させるなど、様々な影響があります。

#### 肥満

・BMI 25以上は要注意です。肥満が進むと、高血圧、糖尿病、高尿酸血症などを合併しやすくなり、動脈硬化になりやすい条件が多くなってしまいます。 ※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

#### 糖尿病

・耐糖能（血糖値を正常に保つ能力）異常、糖尿病があると血管がもろくなり、動脈硬化の原因となります。空腹時血糖が100mg/dl以上、または食後血糖140mg/dl以上は要注意です。

#### 高尿酸血症

・尿酸が増えると血管を傷つけてしまい、動脈硬化の原因となります。尿酸値7.0mg/dl以上は要注意です。

ストレスや過労など、他にも動脈硬化を引き起こす原因はあります。1つひとつがわずかな異常でも、原因が多くなるほど動脈硬化が起こりやすくなってしまいますので、注意が必要です。

## 動脈硬化の予防法

一番の予防法は、**生活習慣を見直すこと**です。動脈硬化や動脈硬化を引き起こす原因は関係しあっているため、生活習慣を改善すれば、どれに対しても良い影響が現れます。

### 1. 食事

量：カロリーの摂り過ぎに注意しましょう。

栄養バランス：主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂りましょう。

摂り方：3食きちんと摂り、間食や寝る2時間前の食事、早食いは避けましょう。

★脂質異常の原因となる動物性脂肪やトランス脂肪酸（栄養コーナーをご覧ください）の摂り過ぎ、高血圧の原因となる塩分の摂り過ぎなどにも注意しましょう。



### 2. 運動

適度な運動を定期的に行いましょう。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動がお勧めです。また、日常生活の中で、体を動かすように意識してみましょ。



### 3. 禁煙

周りの人への影響を防ぐためにも、禁煙しましょう。どうしても止められないという時は、医療機関に相談してみましょ。

### 4. その他の生活習慣

自分に合ったリラックス方法を見つけ、ストレスを溜めないようにしましょう。また、十分に休息をとる、アルコールは適量にするというのも、予防には大切です。

※治療中の病気がある方は、どのような食事・運動をしたらよいか、かかりつけ医に確認しましょう。

良い生活習慣を続けているのに効果が出ないという時は、医療機関を受診してみましょ。

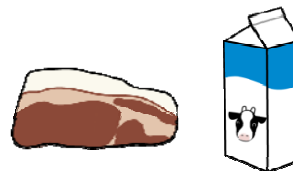


## 栄養コーナー トランス脂肪酸って何？

最近、ちょっと話題のトランス脂肪酸。これは一体どんなものなのでしょう？体に良いものなの？悪いものなの？今回はそんな疑問にお答えします。

### トランス脂肪酸とは不飽和脂肪酸です。

トランス脂肪酸とは、トランス型に重結合をもつ不飽和脂肪酸の総称です。主に、マーガリンなどの加工油脂や牛肉・乳製品に含まれています。



### どんな働きをするの？

過剰に摂取することにより、血液中のLDL（悪玉）コレステロールが増加し、HDL（善玉）コレステロールが減少することが知られています。また、心疾患のリスクを高める要因にもなると言われています。

### どのくらいの量なら摂ってもいいの？

これまでの日本の調査では、平均的な摂取量は国際機関が設定した目標値を大きく下回っていて、きちんとした食生活を送っていれば、トランス脂肪酸による健康へのリスクは低いとされています。

目標値は、エネルギー摂取量の1%未満とされています。例えば、1日のエネルギー摂取量が2000kcalの場合、そのうちの1%未満ということは20kcal未満となります。脂質は1gあたり9kcalですので、重量にすると1日約2g未満を下回っていることが望ましいでしょう。

下記の表にトランス脂肪酸を多く含む食品と、その中に含まれるトランス脂肪酸の量を記載していますので、参考にしてください。

食品名	トランス脂肪酸 平均値(g/100g)	量の目安
マーガリン	7.00	大さじ1杯12g中に0.84g
食用調合油	1.40	大さじ1杯12g中に0.17g
ショーニング	13.57	大さじ1杯12g中に1.63g
スナック菓子・米菓子	0.62	せんべい1枚約20g中に0.12g
マヨネーズ	1.24	大さじ1杯12g中に0.15g
菓子パン	0.20	-
バター	1.95	大さじ1杯12g中に0.23g



資料：食品安全委員会