

動脈硬化について知ろう!

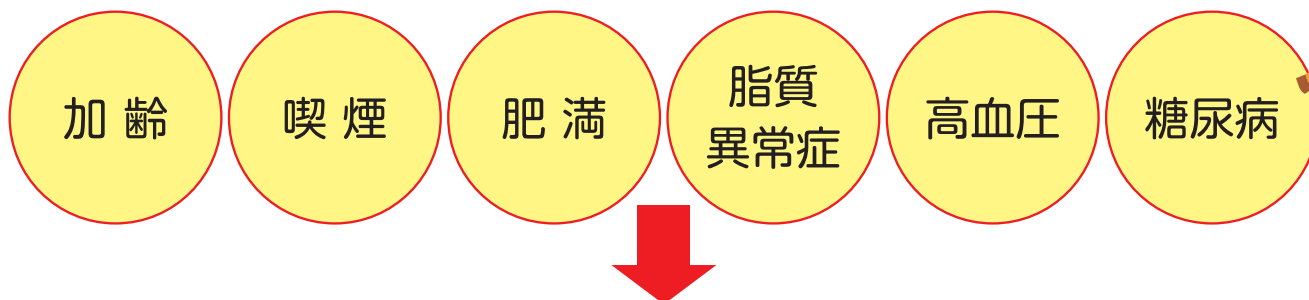
動脈硬化とは

加齢などにより、動脈の血管壁が硬くなることに加え、血管の内側に脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液がつまりやすくなる状態を動脈硬化といいます。

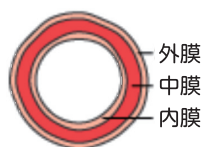
動脈がひどく傷んでくるのは40代からといわれているよ。



動脈硬化の主な危険因子



特に悪化させるのはLDL(悪玉)コレステロール。動脈壁におかゆのような脂肪のかたまり(プラーク)を作ってこびりつきます。プラークが大きくなると血栓(血のかたまり)ができやすくなり、つまりやすくなります。



正常な状態



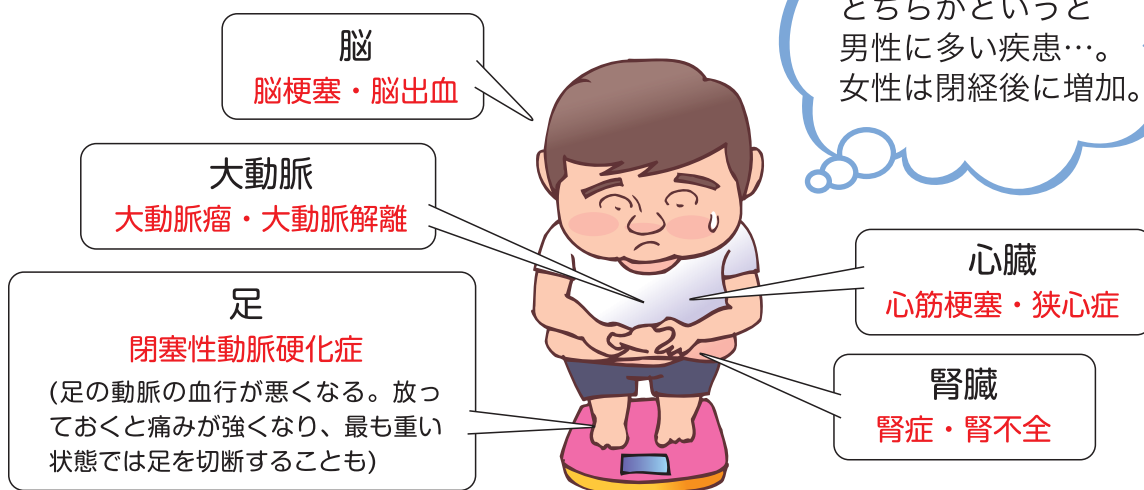
コレステロールが付着



血栓ができる



動脈硬化が引き起こす病気



日本人の4人に1人が、心筋梗塞か脳卒中で亡くなっています。

最悪の場合に至らなくても、後遺症が残ることが多く、長期寝たきりとなる方の約半数は、動脈硬化性疾患によるものです。

発症するまで自覚症状はほぼないので、健診を受け、異常を指摘されたら、生活習慣を見直しましょう。