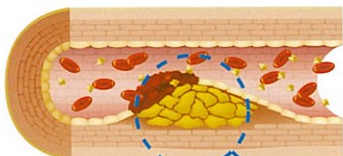


動脈硬化とは？

血管の弾力性が失われ、硬くなったり血管壁にコレステロールなどがたまり、内径が狭くなって血液の流れが悪くなった状態を動脈硬化といいます。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

動脈硬化が進むと..



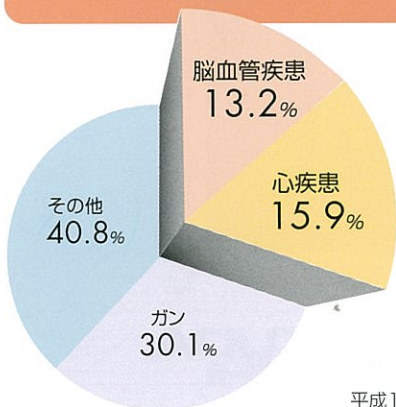
119

脳出血・脳梗塞
狭心症・心筋梗塞

全身障害 (閉塞性動脈硬化症)

といった命にかかわる病気につながります。

日本人の死因の3割は動脈硬化?!



動脈硬化が大きな原因となる疾患2つを合わせると、死因の3割を占め、これはガンにも並びます。

平成15年厚生労働省人口動態統計

次のことに思いあたったら
動脈硬化の検査をおすすめします!

高血圧・高脂血症・糖尿病・
高尿酸血症



ストレス

足の冷感・しびれ



喫煙

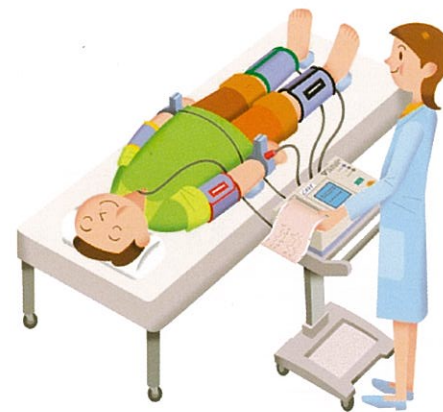
他にも、肥満、過度の飲酒、運動不足など

は、動脈硬化を促進するといわれています!

このようなことに思い当たる方は
動脈硬化の検査をおすすめします。

検査はこんなに簡単です

1 ベッドに横になって心電電極、
心音マイク、カフを付けます。



2 血圧を計るのと同じ要領で、
わずか4分程度で検査終了。

3 結果はすぐに出ます。その場で
先生から説明を受けることができます。



動脈硬化の予防には...

動脈硬化は生活習慣病です。次のようなことに気をつけて予防に努めましょう。

運動による改善

ストレス解消をかねて、適度な運動を習慣にしましょう。

運動の目的は肥満の解消だけではありません。運動を継続的に行うことで、**善玉コレステロール**（動脈硬化を予防する）が増えることが分かっています。運動療法を始める前はメディカルチェックを受けましょう。



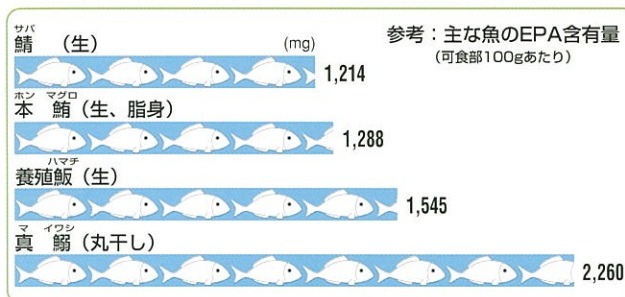
上記の療法については、主治医の先生の指導に従って行いましょう

食事による改善

食べ過ぎに注意し、規則正しい食事をしましょう。



野菜や海草類を取りましょう。いわしやさばなどのEPAを多く含む青魚を多く摂取するように心掛けましょう。



科学技術庁資源調査会編「日本食品脂溶性成分表」より抜粋

薬物による治療

動脈硬化の危険因子の改善、合併症予防のために、高脂血症治療薬（高脂血症）・降圧薬・カルシウム拮抗薬（高血圧）・血管拡張剤・血栓溶解剤（閉塞性動脈硬化症）などを使用することがあります。



動脈硬化が進むと...



脳出血・脳梗塞
狭心症・心筋梗塞
全身障害

といった命に関わる病気につながります。

動脈硬化は
早期発見が大切です。
年に1~2回の定期的な
検査をお勧めします。

