

動脈硬化と高血圧

・動脈硬化とは？

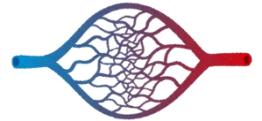
動脈は、心臓から送り出される酸素や栄養素を含んでいる血液を全身に運ぶ血管です。動脈硬化は、その動脈が**狭くなったり**、本来血管にある**弾力性が失われたり**することをいいます。

動脈硬化とは血管（動脈）が**狭くなる**又は**硬くなる**こと

・種類

1 粥状動脈硬化

動脈の内側に悪玉コレステロール（LDL コレステロール）が沈着するとドロドロとした物質になり、これが太い動脈にできることで血管が狭くなります。これが多量に蓄積したり、破綻し血栓ができることで血管が詰まり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。



2 細動脈硬化

脳や腎臓の細い動脈が硬くなることです。加齢や高血圧が原因で起こります。進行すると脳出血に至る恐れがあります。



動脈硬化が進行しても高血圧になり、
高血圧が進行しても動脈硬化になります。

・高血圧とは？

高血圧とは、簡単に言うと**血液が流れる時の力（圧力）が強い状態**をいいます。

日本高血圧学会では、**収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上**を高血圧としています。

高血圧とは収縮期血圧 **140**mmHg 以上又は拡張期血圧 **90**mmHg 以上を指す

『日本高血圧学会』より

血圧の強さは主に4つの要素によって決定します。

1 **血管の状態**：一般的に、若いと血管は弾力性があり伸び縮みもしやすいです。しかし、年を重ねることで弾力性が無くなり、硬くなるため血圧が高くなります

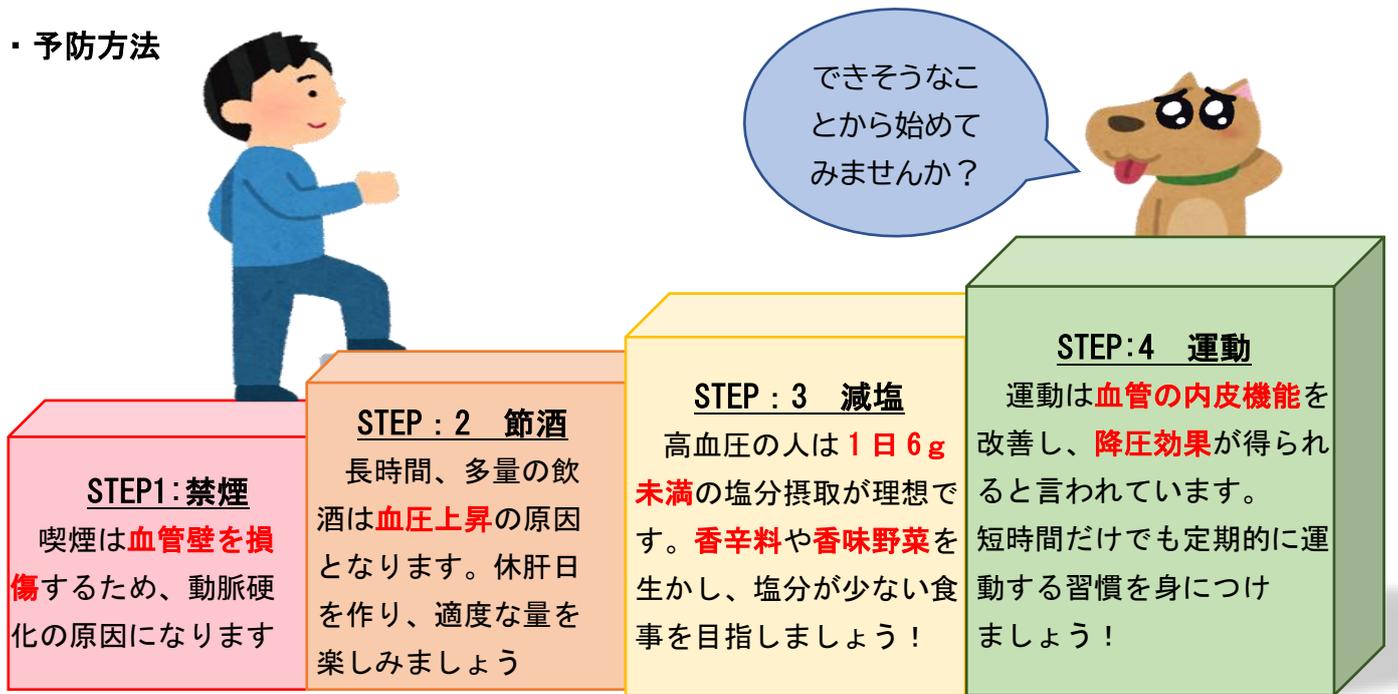
2 **血管の収縮**：血管が収縮する主な理由は、ストレスや気温、ホルモンです。それらが作用し血管を収縮させると、血液が通る道が狭くなってしまい血圧が高くなります。

3 **血液の状態**：コレステロール等の成分が少ない血液は流れやすいですが、多いと流れは悪くなり、体は血圧を高くし、血液が流れるよう働きます

4 **血液の量**：血液中の塩分濃度が高くなると、同じ濃度にしようとするため血液量を増やし、血管にかかる力も強くなります。また、腎不全等を発症した場合も尿がうまく排泄出来ず、血液の量が増えることがあります。

⇒高血圧は様々な原因で発症し、日本人の**4000万人**が該当するといわれています！

・ 予防方法



できそうなことから始めてみませんか？

STEP1: 禁煙
喫煙は**血管壁を損傷**するため、動脈硬化の原因になります

STEP: 2 節酒
長時間、多量の飲酒は**血圧上昇**の原因となります。休肝日を作り、適度な量を楽しみましょう

STEP: 3 減塩
高血圧の人は**1日6g未満**の塩分摂取が理想です。**香辛料**や**香味野菜**を生かし、塩分が少ない食事を目指しましょう！

STEP:4 運動
運動は**血管の内皮機能**を改善し、**降圧効果**が得られると言われています。短時間だけでも定期的に運動する習慣を身につけましょう！

受診について

動脈硬化も高血圧も**自覚症状が無い**ことが多いです。そのため、健康診断が早期発見のきっかけになります。健康診断は**毎年受診**し、**要精密**や**要治療**の判定があれば必ず受診するようにしましょう！

要精密の人は**必ず受診**しましょう！

ミニコラム

2/10 フットケアの日

日本フットケア学会は、糖尿病や末梢動脈疾患・閉塞性動脈硬化症による足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的とし、2月10日を「フットケアの日」と定めています。フットケアとは、**足のお手入れ**のことです。フットケアを行う前には足を観察することが大切です。今回は足をチェックするポイントをお伝えします。

- ① 足の**爪**は切り揃えられていますか？
 - ② 爪が**分厚く**なったり、色が**変色**していませんか？
 - ③ 足の皮膚は**乾燥**していませんか？
 - ④ 足の皮膚に**傷**はありませんか？
 - ⑤ 足全体や足の指が**むくんで**いませんか？
 - ⑥ **靴のサイズ**は合っていますか？
- * 毎日足を洗う際に観察するようにしましょう

フット君

参考 URL

- ・ 厚生労働省 HP 動脈硬化/ 高血圧/ 栄養・食生活と高血圧/ 高血圧を改善するための運動
- ・ 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター フットケア [『https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/070/11.html』](https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/070/11.html)