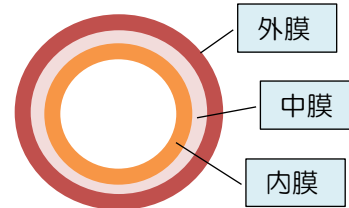


# ～脱メタボ からだ編～ 「知って予防 動脈硬化」

## 動脈硬化のしくみ

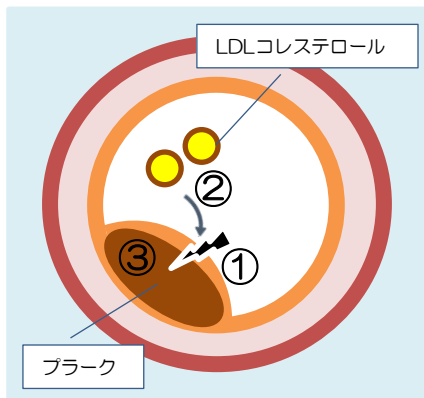
- 動脈**
- ・心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管のこと
  - ・酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を担っている
  - ・3層構造でしなやかかつ丈夫にできている

＜正常な動脈断面＞



- ☑ **動脈硬化** … 動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のこと  
内膜の内側にプラークが生じて、血管が詰まりやすくなる

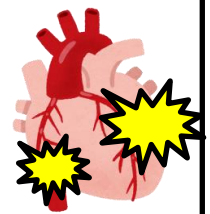
＜代表的な動脈硬化のイメージ（アテローム性動脈硬化の場合）＞



- ① 何らかの原因で内膜（血管内皮細胞）に傷がつく
- ② 内膜の裏側にLDLコレステロールが入り込む
- ③ **プラーク（どろどろの粥状物質）**が形成される

↓  
血管が狭くなり、血流が悪くなる  
**狭心症**  
プラークが破け、血管がつまる  
**心筋梗塞**

心臓の場合…  
(冠動脈)



## 動脈硬化は生活習慣で進行する

＜動脈硬化性疾患の主な危険因子＞

- ・メタボリックシンドローム
- ・糖尿病（耐糖能異常）
- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・慢性腎臓病（CKD）
- ・喫煙

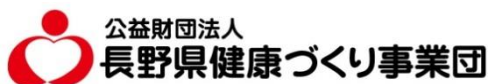
メタボリックシンドロームは「動脈硬化の予備軍」とも言われ、自覚症状なく全身の血管で動脈硬化が進行します。

左記の危険因子を一つでも減らせるような生活や体調の管理が重要です。



【参考】厚生労働省 eヘルスネット  
病気がみえるvol.3 糖尿病・代謝・内分泌

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

