

# 宇都宮だより

発行所  
宇都宮病院  
和歌山市鳴神505の4  
TEL 471-1111  
発行・編集：企画室

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

寒くなっても人間の体温は一定になるよう調節されています。これは、寒くなると私たちの体は血管を収縮させて体温が血液の流れに乗って逃げていくのを防いでいるためです。しかし、血管が収縮した状態が続くと血液の流れが悪くなり、さまざまな問題を引き起こします。

特に、動脈硬化が進んで狭くなった血管は詰まりやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすく注意が必要です。そこで、今回は動脈硬化についてお話します。

## 動脈硬化とは？

動脈硬化とは動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、血管が詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいい、動脈硬化になるとスムーズに血液が流れなくなります。

動脈は心臓から全身に酸素や栄養を含んだ血液を送る血管で、とてもしなやかで、簡単に破れたり詰まったりしない強さと弾力性をもっています。

動脈が弾力性や柔軟性に富んでいれば、心臓や脳などの臓器や筋肉などの組織に必要な酸素や栄養の供給は行われます。

しかし、コレステロールなどの脂肪からなるどろどろの粥状（じゅくじょう）物質（プラーク）が動脈にたまったり、酸素や栄養が不足したり、また高血圧により常に血管に負担がかかっていると、動脈は弾力性を失い、硬くもろくなってしまいます。このような状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化が進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患（狭心症・心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）を引き起こす恐れがあります。



## 動脈が硬くなると…

心臓に負担がかかる	→	心肥大・心不全・高血圧
臓器や組織が正しく機能しない	→	心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・下肢閉塞性動脈硬化症
血管がもろくなり破れやすくなる	→	クモ膜下出血・脳内出血

## 動脈硬化の原因とは？

血液中の総コレステロールと中性脂肪、悪玉コレステロールが多く、善玉コレステロールが少ないことが第一の原因といわれています。

又、肥満も原因の一つといわれており、コレステロールや中性脂肪が多い内臓脂肪型肥満は動脈硬化と深い関連があるとされています。肥満が進むと、善玉コレステロールが減って悪玉コレステロールが増えるといわれています。

高血圧や糖尿病といわれている方や運動不足・喫煙も原因となります。

## 動脈硬化の症状とは？

動脈硬化は初期の症状がほとんどなく、静かに進行していきます。

また、症状が起こりやすいのは脳と心臓、足です。

次のような症状が起こったときにはかなり動脈硬化が進んでいる可能性があります。



- 脳
  - ・手足がしびれたり力がぬける
  - ・話しにくくなる
  - ・めまいや頭痛がおこる
- 心臓
  - ・階段の上り下りをすると動悸がする
  - ・胸が苦しくなったり息切れがする
  - ・疲れやすくなる
- 足
  - ・冷えやすくなる
  - ・歩くとふくらはぎや太ももの裏に痛みを感じる
  - ・足をひきづるような状態になる

## 動脈硬化度チェック！

### チェック①

- 血圧が高め
- タバコを吸っている
- 寝不足である
- 運動不足である
- 太り気味である  
(腹囲が男性85cm・女性90cm以上)
- ストレスを感じることが多い
- 週に3日以上アルコールを飲む
- 座ってする仕事のほうが多い
- 濃い味付けが好き
- 魚よりも肉が好みでよく食べる

\*一つでも当てはまる方は  
右ページのチェック②へ・・・

## チェック②

- 40歳以上である
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症 (高脂血症)

一つでも当てはまる方は・・・

最近では簡単に動脈硬化度が分かる検査があります。

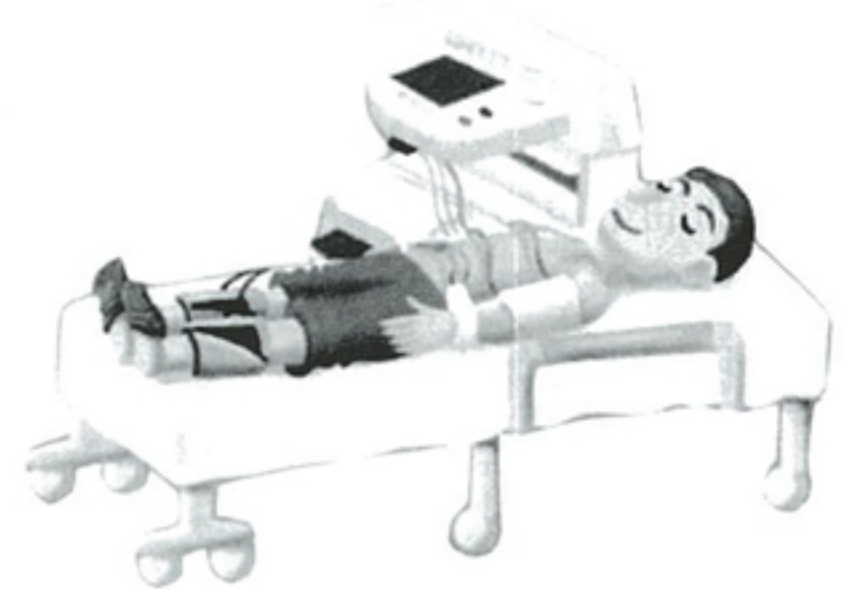
当てはまる項目のない方も、一度生活習慣を見直し生活習慣病の予防に努めてください。

## 動脈硬化が調べられる検査

血圧脈波検査 (脈波図) は両手首と足首に血圧計を巻き、痛みもなく短時間で血管の硬さを調べることができます。

又、痛みや被爆なく短時間で受けられる頸動脈エコーもあります。血圧測定を行うことで動脈硬化の原因にもなる高血圧のチェックを行うことや、血液検査で脂質異常症 (高脂血症) や糖尿病などの危険がないか調べることが出来ます。

他にもMRI・X線CT・血管造影などの画像診断があります。



## 頸動脈エコーとは？

血管内にコレステロールの沈着がないかを簡単に調べることができます。

左右合わせて10分程度で痛みもなく受けられる簡単な検査です。

検査方法は、仰向けに寝た状態で枕を外し、首にゼリーのついたプローベと呼ばれる機械を首にあてて頸動脈の状態を確認します。

動脈硬化の有無や血管のつまり具合、血管内の壁にプラークと呼ばれる塊ができていたりしていないかを観察します。

通常動脈は体の中心を走行していますが、頸動脈は体の表面に近い所にあり、動脈硬化がおきやすい血管であることなどから血管の代表として検査が行われています。その結果は全身の動脈硬化を反映しているといわれており、頸動脈の動脈硬化が進んでいると他の部位の動脈硬化も進んでいると考えられます。



\*当院でも血圧脈波検査 (脈波図) ・頸動脈エコーができるようになりました！

ホームページにも掲載されているので参照してください。

## 動脈硬化を予防するために…

まずは生活習慣を見直し改善していきましょう。

大切な7つの健康習慣

- ①適正な睡眠時間をとる
- ②喫煙しない
- ③適正な体重を維持する
- ④過度の飲酒をしない
- ⑤定期的な運動をする
- ⑥朝食をとる
- ⑦間食をひかえる



## 動脈硬化を予防する食事法

- ・3食きちんとゆっくり食べるようにしましょう。
- ・コレステロールの多い食品の摂りすぎに注意しましょう。  
植物油や魚の脂には中性脂肪を下げ、悪玉コレステロールを減らす成分が含まれているため、いわしやさばなどの青魚を多く取ることをおすすめします。
- ・食物繊維は体内へのコレステロールの吸収を抑える作用があります。とくにペクチンという成分を含む柑橘系や、マンナンを含むこんにやくなどを摂ると良いです。
- ・大豆タンパクはコレステロールを低下させるため、豆腐や納豆、大豆や小豆といった豆類を食事に取り入れましょう。
- ・脱水状態になると血液が固まりやすくなるため水分摂取も大切です。



## 院内行事

### 【慰霊祭】

12月13日 (火)  
阿弥陀寺で慰霊祭を行いました。



### 【クリスマス会】

12月15日 (木)  
サンルームでクリスマス会を行いました。みんなで楽しい時間を過ごしました。



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

## 医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4  
☎ 471-1111(代)

### 診療ご案内

診療時間  
午前診療 午前9時～12時  
夜間診療 午後4時～7時

### 診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科  
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、  
随時受付しています。

### 当院への交通のご案内

#### 車利用

日前宮より東へ5分

#### バス利用

JR和歌山駅東口より  
紀伊風土記の丘行き  
団地西口下車すぐ