

小象の「元気ーで行こう」

生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会



— 20 —



内皮細胞が傷つき
单球などが内膜下に
潜り込みコレステロールを
ため込む

粥腫が破れ
血栓ができる動脈が
ついに詰まる

◎動脈硬化はお年寄りの病
気？ ○か×か

酸素や栄養素を含んだ血液
は、心臓というポンプにより
「脈管」と呼ばれる管を通し
て体の隅々に運ばれます。「動
脈」とは心臓から各組織に血
液を運ぶ管を指し、心臓から
の高い圧にさらされるため、
静脈や毛細血管に比べて、大
変に丈夫で、しかもとてもし
なやかな構造をしています。

図に示すように動脈は3層
構造になっています。血管の
内側は内膜と呼ばれ、直接血
液が触れる面は血管内皮細胞
で覆われています。内皮細胞
は血液が固まるのを防いだ

り、血管を広げたりと、とて
れます。若くとも不摂生な生
活を継続していると動脈硬化
も重要な役割を担つていま
す。中間層は中膜、そして一
番外層を外膜と呼びます。

動脈硬化は①粥状 (じゅく)
じょう) 動脈硬化 ②メンケベ
ルグ型中膜硬化 ③細動脈硬化
に分類されます。狭心症、
心筋梗塞、脳梗塞、足壊疽 (あ
る危険因子があります。悪玉
しそ) などの血管障害を起
て体の隅々に運ばれます。「動
脈」とは心臓から各組織に血
液を運ぶ管を指し、心臓から
の高い圧にさらされるため、
静脈や毛細血管に比べて、大
変に丈夫で、しかもとてもし
なやかな構造をしています。

ささまざまな危険因子により
ます。危険因子が改善さ
れないと粥腫が破裂し、血液
の塊 (血栓) を形成して動脈
を塞いでしまい (図) 、心筋
梗塞、脳梗塞、足壊疽などを
引き起こします。動脈硬化に
は危険因子のなかでもコレス
テロール (悪玉) は特に重要

です。危険因子によって動脈
硬化が進み血管はどんどんと
老化してしまいます。血管の
老化を防ぎ、いつまでも健康

な病気があり、ご自身もコレ
ステロールが高い場合は遺伝
的に動脈硬化になりやすい体
質をもっている可能性があり
ます。そのような方は、病院

での精密検査をお勧めしま
す。その後では、危険因子を持つ方
に生じることが、「慢性的な炎症」が
は要注意です。

◎危険因子の管理が何より
重要！

動脈硬化を知る

危険因子に要注意

こすのは粥状動脈硬化です。DLコレステロールや中性脂
血管壁に粥腫 (アテローマ) が形成されるのが粥状動脈硬
化であり、粥腫は粥状のドロドロしたものを指す言葉 (ア
レステロールのHDLコレス

トーケー) に由来し、血管壁の内膜にコレステロールを主体と
した脂質が沈着して形成され、女性は女性ホルモンによ
る影響で、それらが放出するサイト

マクロファージと呼ばれる細胞に変わり、血管壁の中でもコ
レステロールをため込みます。糖尿病、慢性腎臓病、加齢、
性別 (男性) があり、善玉コレステロール (悪玉) の HDLコレス

トーケー) が由来し、血管壁の内膜にコレステロールを主体と
した脂質が沈着して形成され、女性は女性ホルモンによ
る影響で、それらが放出するサイト

マクロファージは際多く含む食品を控え、適度に運動しま
す。危険因子が多いほど、限なくコレステロールをため
込み粥腫を形成します。さらにコレステロールが高く、若く
して狭心症や心筋梗塞といっ

して动脉硬化になりやすくなりま
す。女性は女性ホルモンによ
る影響で、それらが放出するサイト

が、糖尿病がある場合や閉
経後では、危険因子を持つ方
に生じることが、「慢性的な炎症」が
は要注意です。

◎危険因子の管理が何より
重要！



内科学教授、竹本稔
（国際医療
福祉大学医学
部 糖尿病・
代謝・内分泌）