

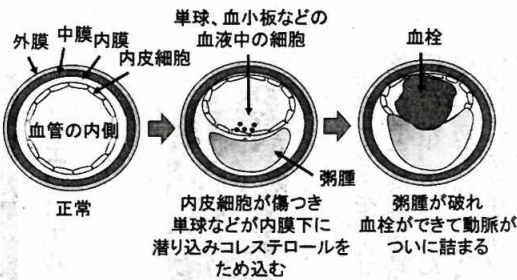
# 小象の「元気！で行こう」

## 生活習慣病防止へ！

### 市民と医療者の会



— (20) —



◎動脈硬化はお年寄りの病気？〇×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

## 動脈硬化を知る

# 危険因子に要注意

り、血管を広げたりと、とても重要です。若くても不摂生な生活も重要な役割を担っています。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メッ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（あるえいそ）などの血管障害を引き起こす危険因子があります。悪玉コレステロールと呼ばれる

動脈硬化は①粥状（じゅくじょう）動脈硬化②メッケベルグ型中膜硬化③細動脈硬化に分類されます。

血管内皮細胞が障害され、血液の中の単球という細胞がやっつけて、血管壁の中に潜り込みます。潜り込んだ細胞は

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（あるえいそ）などの血管障害を引き起こす危険因子があります。悪玉コレステロールと呼ばれる

血管内皮細胞が障害され、血液の中の単球という細胞がやっつけて、血管壁の中に潜り込みます。潜り込んだ細胞は

この粥状動脈硬化です。D.Lコレステロールや中性脂肪が高いこと、喫煙、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、加齢、レステロールをため込み

血管内皮細胞が障害され、血液の中の単球という細胞がやっつけて、血管壁の中に潜り込みます。潜り込んだ細胞は

この粥状動脈硬化です。D.Lコレステロールや中性脂肪が高いこと、喫煙、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、加齢、レステロールをため込みま

血管内皮細胞が障害され、血液の中の単球という細胞がやっつけて、血管壁の中に潜り込みます。潜り込んだ細胞は

血液の中のコレステロールが高くなり、血管壁が厚くなることで、血管が狭くなる。この状態を動脈硬化と呼びます。動脈硬化は、心臓から体の隅々に血液を送る血管が詰まることで、心臓や脳、手足などに十分な血液が送られなくなる状態です。

（国際医療福祉大学医学部 糖尿病・代謝・内分泌科）  
 内科主任教授、竹本稔

危険因子の管理が何より重要です。日本人の死亡原因の2番目は心臓病で、4番目は脳血管障害であり、いずれも動脈硬化が深く関与しています。「人は血管とともに老いる」は、アメリカの内科医ウィリアム・オスラー博士の有名な言葉です。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、いつまでも健康に過ごすためにも定期的に健康診断を受け、危険因子がある場合にはきちんと管理しましょう。