

=つっちー&ゆっきー通信=

動脈硬化について その①

～ 副院長 阿部由紀子 ～

今回は動脈硬化についてです。動脈とは、心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管のことです。ただ単に血液を運ぶだけでなく、効率よく血液を運ぶため動脈は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そなえています。

動脈硬化症とは、文字どおり「動脈がかたくなる」ことです。

動脈がかたくなると、その特性であるしなやかさが失われるため、血液をうまく送り出せず、心臓に負担をかけてしまいます。また、血管の内側がもろくなって、おかゆのような粥腫(じゅくしゅ)ができ、血管の中がせまくなったり、詰まったり、粥腫がはがれて血液中をただよい細い血管を詰まらせたりします。血管の内側がせまくなると必要な酸素、栄養がいきわたらず、臓器や組織が正しく機能しなくなります。さらに血管が詰まると臓器や組織に血液が流れず、壊死してしまうこともあります。またかたくなることで、血管はもろくなり破れやすくなります。

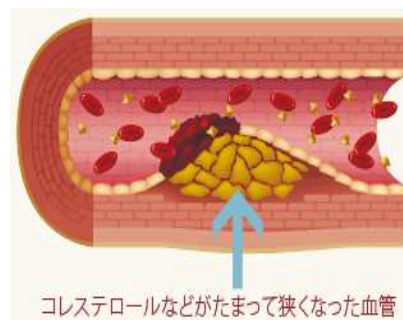
動脈硬化症が進行すると、心臓に大きな負担がかかるため、**高血圧**、**心肥大**、**心不全**などの心疾患につながります。また、血管が狭くなったり詰まったりすることで、**心筋梗塞**、**狭心症**、**脳梗塞**、**下肢閉塞性動脈硬化症**などを引き起こします。血管が破れると、**クモ膜下出血**など脳出血の危険もあります。動脈硬化は、死につながる恐ろしい病気を起こす危険を抱えています。

■ 無症状で進行する動脈硬化

さまざまな症状を起こす動脈硬化症ですが、いちばん恐いのは「気づきにくい」ことです。たとえば、心筋梗塞は心臓の動脈である冠動脈が詰まって心臓に酸素と栄養がいかなくなり、最悪の場合は心臓が停止してしまう病気です。しかし冠動脈がかなりせまくなっていても、自覚症状はありません。そのため、自覚症状が出たときは重症化している人も多いのです。動脈硬化は無症状で進行します。

■ 動脈硬化の危険因子

誰でも年齢をとると動脈硬化症になります。動脈硬化症は老化現象と言えます。しかし、同じ年齢であっても血管の状態には個人差があることから、年齢のほかに「**高血圧**」「**高血糖**」「**脂質異常症**」「**高尿酸血症**」「**ストレス**」「**喫煙**」などの生活習慣とのかかわりが考えられます。健診などで「**メタボリック・シンドローム**」という用語を耳にします。これは**内臓脂肪型肥満**で高血圧・糖尿病・脂質異常症のうち2つ以上該当する状態をさし、動脈硬化症になる危険性を高めるため注意が呼びかけられています。こうした生活習慣病を抱える人は動脈硬化症の進行が早いので、早期の検査を行ったり、また、禁煙や食事の見直し運動や体重減量などの自分の意志で改善できることは試みましょう。



重篤な病気を起こさないためには、自分の状態を知ることが重要です。
次回は動脈硬化の検査についてです。

