

年4回開催の「地域いきいき健康講座」では、福井県済生会病院との連携で地域の医療の先生を講師に迎え、病気や健康について学んでいます。

忍び寄る動脈硬化に注意 くらしを脅かす動脈硬化の予防は、 ライフスタイルの見直しから

**脳卒中や心筋梗塞の原因である動脈硬化を
予防しましょう**

動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため、脳卒中や心筋梗塞を発症して初めて気付くことがあります。動脈硬化のリスク要因である肥満、喫煙、糖尿病、高脂血症、高血圧などは生活習慣病と関連しています。動脈硬化予防のためにライフスタイルを見直しましょう。

動脈硬化のリスク 要因を克服することで、 くらしの安全を守る

全身の動脈をつなぎあわせる
と、その長さは約10万キロメートル
にもなります。動脈の血管異常
である動脈硬化により脳血管障害
や冠動脈疾患を発症します。脳梗
塞を発症した後に、しばしば心筋
梗塞も発症することがあります。
その逆の場合もありますが、これ
は動脈が一つの臓器であると考え
ると理解できます。動脈硬化は自
覚症状がないままに進行します。
忍び寄る動脈硬化を防ぐことが、

くらしの安全につながります。

動脈硬化のリスク要因として、
肥満、喫煙、運動不足、糖尿病、高脂
血症、高尿酸血症、高血圧症などが
あり、これらリスク要因は日々の
くらしと深く関わっていることか
ら生活習慣病関連と言われています。
生活習慣病から動脈硬化(脳血
管障害、冠動脈疾患)へとドミノが
倒れて行くように進行していく様
子からメタボリックドミノと呼ん
でいます。肥満は、糖尿病、高脂血
症、高血圧、脂肪肝の原因となりま
すが、糖尿病は動脈硬化の危険因
子であり、糖尿病があると脳梗塞
の頻度は約2倍に冠動脈疾患の頻

度は2〜6倍になります。リスク
要因の数が多いほど動脈硬化が早
く進むので要注意です。動脈の状
態を知るために血管検査を受ける
ことをお勧めします。当院の血管
検査室では、簡単な頸動脈エコー
検査を始めとする様々な血管検査
機器を用いて動脈の状態を診断し
ます。

動脈硬化のリスク要因を克服す
るためには、まず、ライフスタイル
を見直すことです。適切な食事摂
取や運動で肥満や糖尿病を克服し
ましょう。但し、過度の食事制限に
よる急激な減量は筋肉量を減らす
など問題もあります。食事療法と
合わせて適度な運動を行い、ゆっ
くり減量することが大切です。禁
煙は辛いですが、禁煙の意志があ
れば禁煙外来のスタッフがお手伝
いをします。治療が必要な場合は、
医師の診察とアドバイスを受ける
必要があります。これまでのライ
フスタイルを見直して適切な治療
を受けることでリスク要因の軽減
を図り、動脈硬化の進展を防止す
ることが「くらしの安心」につな
がります。

PROFILE



福井県済生会病院
院長 田中延善先生

1949年福井県生まれ。73
年金沢大医学部卒。同年同大
医学部第一内科入局。国立が
んセンター研究所・内科、金
沢大医学部第一内科助手、講
師。82年ロンドン大学ロイヤ
ル・フリー病院内科客員研究
員。87年福井県済生会病院
内科。95年副院長。09年か
ら病院長。99年から金沢大学医学部臨床教授。
08年から福井県肝疾患連携拠点病院責任者。

生活習慣病予防のための健診 (メタボ健診)結果の見方

毎年の健診で、「経過観察って何?」「再検査…。一体どうしたらよいの?」と悩む方は多いものです。正しい健診結果の読み方や、生活習慣病予防についてお話しします。

時 9/11(水) 14:00~15:00
所 ハーツつるが オアシス 定 30人
講師 つるが生協診療所
所長 大門和先生
座長 福井県済生会病院 健診センター
所長 岡藤和博先生

お申し込みは
15ページコールセンターまで

無料

メタボリックドミノ

