

1. 動脈硬化とは「血管の錆付き」

血管は傷がつくとかさぶたがつかます。これが「錆(サビ)」のような役割をします。これが動脈硬化です。

動脈硬化した血管は、狭く、もろくなります。また、錆は錆を呼び、動脈硬化は大きくなっていきます。最終的には目詰まり(梗塞)や、破裂(出血)を起こします。これが心臓の血管で起これば心筋梗塞、脳血管で起これば脳梗塞・脳出血という名前になります。つまり、**動脈硬化は多くの致命的な病気の原因である**ということです。

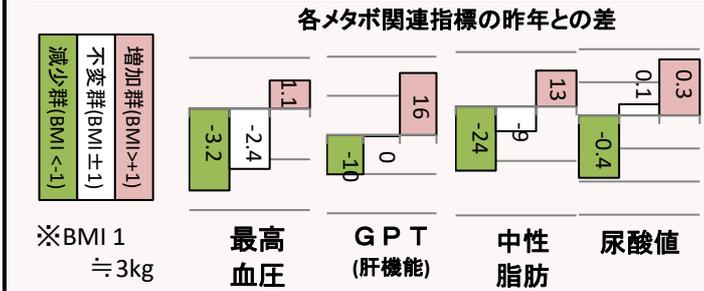


2. メタボリックシンドローム＝動脈硬化を進める仲間達(肥満・高血圧・脂質異常・糖尿病等)

血管を傷つける要因は、すべて動脈硬化をすすめます。加齢、喫煙の他に、高血圧、糖尿病、高脂血症がよく知られた増悪因子であり、それらは、肥満(内臓脂肪)と関連がある事が知られており、これらをメタボリックシンドロームとして総称しています。加齢は止められませんが、メタボリックシンドロームは体重減量により改善することができます。

原因	血管を傷つける理由	心筋梗塞発生率
高血圧	血管内の圧力が上がる	2~5倍
高脂血症	錆付きを大きくする	2~5倍
糖尿病	糖分が血管を傷つける	2~7倍
喫煙	200種以上の毒を含む	3~7倍
以上全てが当てはまる人		16~230倍

減量した人では、各メタボ指標の改善が認められます。



注意！薬が必要な人は必要です！

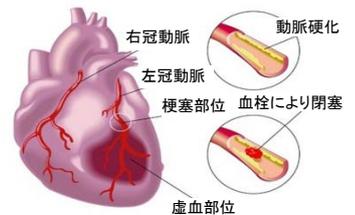
肥満とは関係なく体質上高血圧等の病気が生じてしまう方もおられます。薬が必要と医師に判断された方はしっかり通院・内服継続しましょう。



3. 心筋梗塞を疑う場合は、一刻も早く救急要請を！

心筋梗塞は心臓を栄養する冠動脈が閉塞することによって心臓が壊死する病気です。多くは胸痛(胸苦しさ)を伴って発症しますが、**(特に糖尿病の人では)胸苦しさを感じることなく心筋梗塞を起こすことがあります。**

心筋梗塞は現代では速やかに治療を開始することができれば多くの方で命を取り留めることができますが、**致死的な不整脈等が発生し突然死する可能性が発症直後からあります**ので、救急車を呼ぶなど一刻も早く病院を受診することを目指してください。



4. 血圧は健康管理の基本、正しい理解を

基本的に**健診時に血圧が140/90以上と計測された方は高血圧です(160/100以上は必ず要治療)**。

血圧は生理的な状況に伴い変動することが多い(正確な測定には24時間血圧計等を使用しますが、理由はどうあれ一日を通して血圧が高い時間が長い人はリスクが高いとされます)。

血圧が高い方は、一度は医療機関を受診し、精密検査・生活指導を受けましょう。



家庭血圧の測定条件

- ①起床後1時間以内
- ②朝食前、③服薬前
- ④排尿後、⑤座位
- ⑥1~2分の安静後

高血圧治療(降圧治療)は将来の心筋梗塞・脳梗塞等の予防が主目的です。ストレスなどで特に症状なく血圧が上がることありますが、(極端な場合(220/130mmHg以上(目安))を除き)一時的な高血圧は体に影響することはありません。多少の変動を気にしすぎないようにしましょう。

一方、何らかの症状(頭痛、胸痛、息苦しさなど)があるときに血圧が高い場合には、血管や心臓等に何らかの異常が生じていることがあります。速やかに医療機関を受診して下さい。

●血圧は24時間、こんなに変動しています。(横浜市立大学医学部調査データ)

