

からだの しくみを知ろう

動脈硬化の話

臨床検査技師 甲斐 美矢子

今回は動脈硬化のお話です。動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。この血管を狭くしたり、硬くしたりした状態を動脈硬化といいます。動物性脂肪の多い高カロリー食は、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪をふやします。それらが血管の壁にたまり、また、高血圧や糖尿病が原因で血管の壁が傷つけられ、動脈硬化が進んでいきます。動脈が硬くなることは、心臓に大きな負担をかけ、高血圧、心肥大等につながります。動脈が狭くなったり、詰まる事により、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞をひき起こします。動脈が破れると、くも膜下出血などの脳出血を引き起こします。動脈硬化は、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が大きく影響します。一度、自分の生活習慣を見直しませんか。

