

本当に怖い動脈硬化

動脈硬化はその名の通り、動脈（血管）が固くそして、もろくなり、結果として、血管が破れたり詰まったりすること。

◎動脈硬化が起こるメカニズム

血管に負担がかかる（高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙等）と、血管の壁にダメージが加わり、傷がつく。

血液中のLDLコレステロールが傷ついた場所から潜り込み、酸化LDLになる。それを処理するためマクロファージが登場。相打ちとなる。

この結果、LDLとマクロファージの死骸が血管の壁の中で溜まり、血管の壁が分厚くなり、コブとなる。

コブができると、血管の幅が狭くなり、血液がうまく流れず各臓器へ血液がうまく届かなくなる。

また、コブが破れると、血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞が発症。



高血圧

High Blood Pressuer

正常値
拡張期血圧 130mmHg以下
収縮期血圧 80mmHg以下

✓ 「血圧」とは、

心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力のことです。

✓ 「高血圧」の原因になることは、

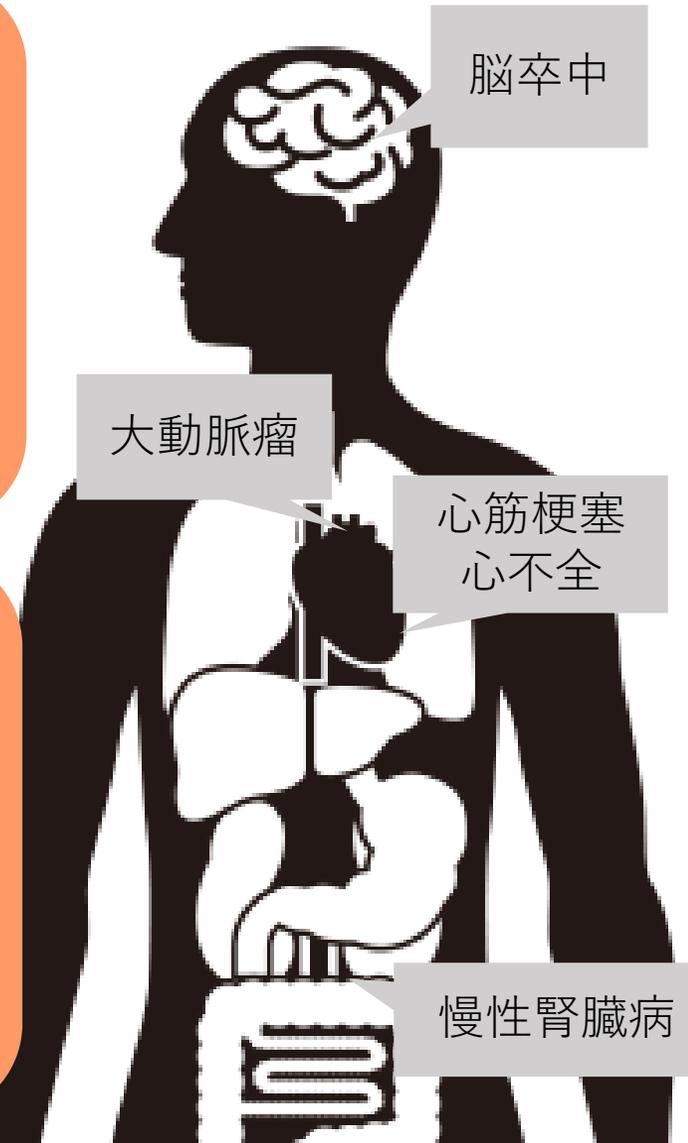
- ①運動時やストレスがかかった時の自律神経やホルモンの働き
- ②塩分の摂りすぎによる循環血流量の増加
- ③動脈硬化による血管壁の抵抗

✓ 血圧の「上と下」とは、

「上」が「太い血管の圧」、「下」が「細い血管の圧」を表しています。

✓ 動脈硬化（血行障害）は、

心臓から血液を出すのに負担がかかり、血行が悪くなることで血管がつまりやすくなります。



食事 **✓守ろう血管** 高血圧編

塩分を減らす (目標 6.0g/日)

- スープ系は1日1杯。具たくさんで
- ラーメンのスープは飲まない
- だしや香辛料、香味野菜(シソ・ネギ等)を活用
- サラダの水気をカット



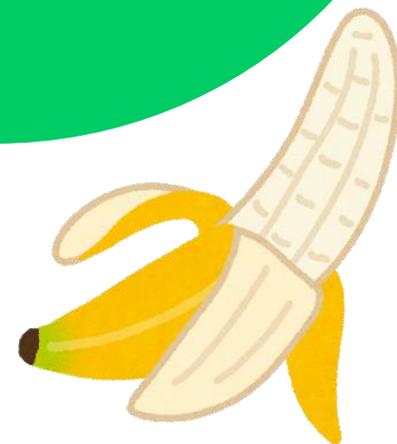
内臓脂肪 を減らす

- 脂身の少ない部位を選ぶ
- 肉 < 魚
- 揚 < 焼

カリウムを増やす

- 塩分を尿中に排出します
- ほうれん草・里芋・春菊
- 海藻
- バナナ・アボカド

等



強い負荷は
ありません

有酸素運動で脂肪燃焼
少し息が上がる程度を
30分/日（合計）目安に

- 一駅分歩く
- すこし早歩き
- 階段を使う
- 電車では立つ



おつまみの塩分に要注意

- チーズ・刺身・枝豆（タンパク質）
（醤油や塩に気を付けよう）

●サラダ
お酒の種類

- ワイン
- ハイボール

※飲みすぎ厳禁

百害あって一利なし

少しずつでも確実に
減らしましょう。
めざせ禁煙。

