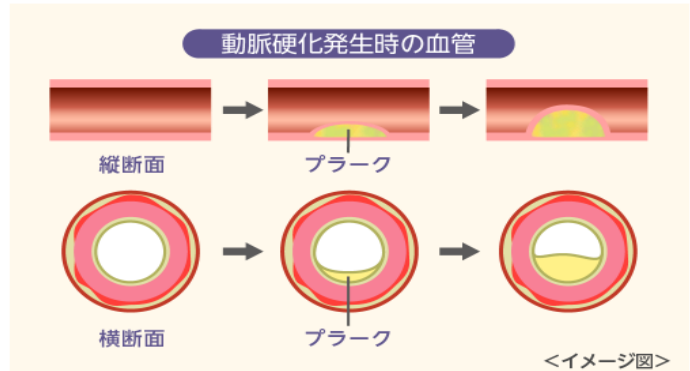


## 動脈硬化と脂質異常症について

コレステロール・中性脂肪は体に必要なものですが、血液中の脂質バランスが崩れると脂質異常症となります。脂質異常症は自覚症状がなく、知らないうちに**動脈硬化**をどんどん進めていきます。



コレステロールの侵入

- 内皮細胞に傷がついた時にLDLコレステロールが多いと、傷口から内側（血管壁）に入り込みやすい

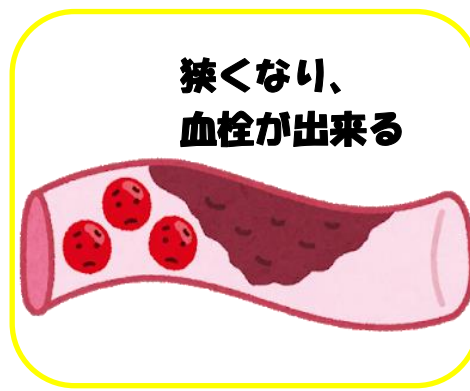
酸化LDLへと変化

- 血管壁に入ったLDLコレステロールは酸化し、酸化LDLへと変化。
- 酸化LDLは毒性を持つため、排除すべくマクロファージがやってきて酸化LDLを食べるが酸化LDLが多いと食べきれずに死んでしまう。

プラークの形成

- これを繰り返すとマクロファージが死んで出来た粥状のもの（プラーク）が肥大化していく。
- その際「繊維化」と呼ばれる組織が硬くなる現象が起きるため、動脈の柔軟性は失われてしまう。

柔軟性の失われた血管では・・・



- 「**心筋梗塞**」
  - 「**脳梗塞**」
  - 「**大動脈瘤**」
- などを引き起こす！！

# 脂質異常症を改善するには

## ①適度に不飽和脂肪酸を摂取しましょう

LDLコレステロールの減少・血圧を下げる・動脈硬化や血栓を防ぐ働きのある不飽和脂肪酸は、主に植物や魚の脂に含まれます。体内で合成出来ない必須脂肪酸も含まれます。高温・空気で酸化しやすいため、オリーブオイルなどドレッシングで活用するのがおすすめです。



魚介類由来の多価不飽和脂肪酸を摂取する量が多くなるほど、**循環器疾患（脳卒中+心筋梗塞）による死亡リスクが最大で20%ほど低下する**というデータがあります。

②運動を心掛ける ・ウォーキング、自転車など。

③食べ過ぎ、飲みすぎをしない

- ・就寝前2時間は食べない
- ・適正体重を維持する

④タバコ・アルコールは控えよう

・適量を！（ビール中瓶1本・日本酒1合）

⑤ストレスをためない

当事業所では、動脈硬化の健診として、50歳以上のリスクの高い方を保健師が抽出し、ABI（CAVI）検査を3年おきに実施しています。