

動脈硬化とは

「動脈硬化」という言葉は聞いたことがあるけれど、どんな状態だろうと思われる方が多いのではないのでしょうか？

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりした状態のことを言います。

動脈硬化には種類がありますが、ほとんどは「粥状（じゆくじょう）硬化（アテローム性動脈硬化）」といい大動脈や総頸動脈、冠動脈に起こり、虚血性心疾患や脳梗塞、胸部・腹部大動脈瘤などの疾患を起こす可能性があります。

血管（動脈）の構造

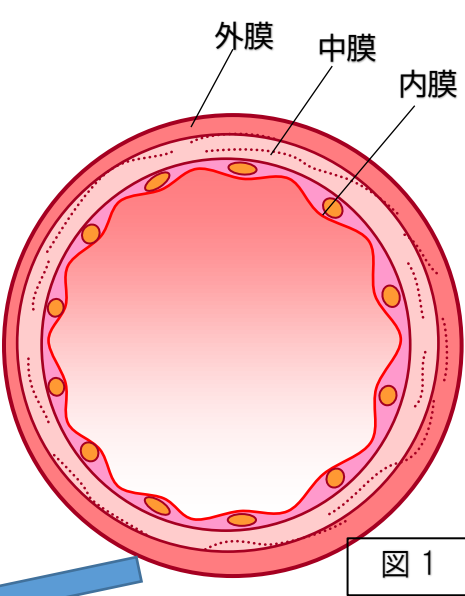


図1 正常な血管を横から見ると

動脈の壁は、内膜、中膜、外膜の3層構造になっています（細い血管では、3層でないこともあります）。特に、内膜にある、「血管内皮細胞」がとても大切な働きをしていることがわかっています。

血管内皮細胞の役割

血管を収縮させたり、弛緩させたりする働きはもちろん、炎症を起こさないように調整したり、傷がついたときに修復したり、出血した時に止血したり凝固させたりするなどのたくさんの機能があります。

血管内皮細胞を傷める原因は？

血管内皮の働きは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満等によって低下します。

図2のように、例えば肥満があると、脂肪細胞から分泌される物質が、血管内皮細胞の働きを邪魔したり、傷つけたりします。同様に高血圧や糖尿病でも血管内皮細胞に傷がつきます。そこにLDLコレステロールが入り込み、免疫細胞がそれを処理することによって「プラーク（アテローム）」が作られます。これにより、血管壁は厚く（肥厚）なっていきます。中膜は筋肉組織ですので、ここが厚くなると血管が硬くなり弾力が失われます。これを冒頭で述べました「粥状硬化（アテローム性動脈硬化）」といえます。

プラーク（アテローム）はシュークリームのように柔らかいもので、増えすぎると血管壁から出てきてしまい、血管の中でかさねたがで、血管が詰まってしまうこともあります。

血管には神経が通っていないので、内皮細胞に傷がついたり、動脈硬化があったとしても痛

表1 特定健診結果基準値

腹囲	男性 85 cm
	女性 90 cm
中性脂肪	150 mg/dl 未満
空腹時血糖	100 mg/dl 未満
HbA1c	5.6% 未満
血圧	130/85 mm Hg 未満
尿酸	7.0 以下
LDL コレステロール	120 mg/dl

みはなく、気が付くことができません。では、皆さんの特定健診などの結果はいかがですか？図2に書き加えてください。そして、表1の基準値と比較していただき、基準値を超えている項目に印をしてみてください。あなたの血管内皮細胞を傷めているかもしれません。

このあたりを輪切りにすると

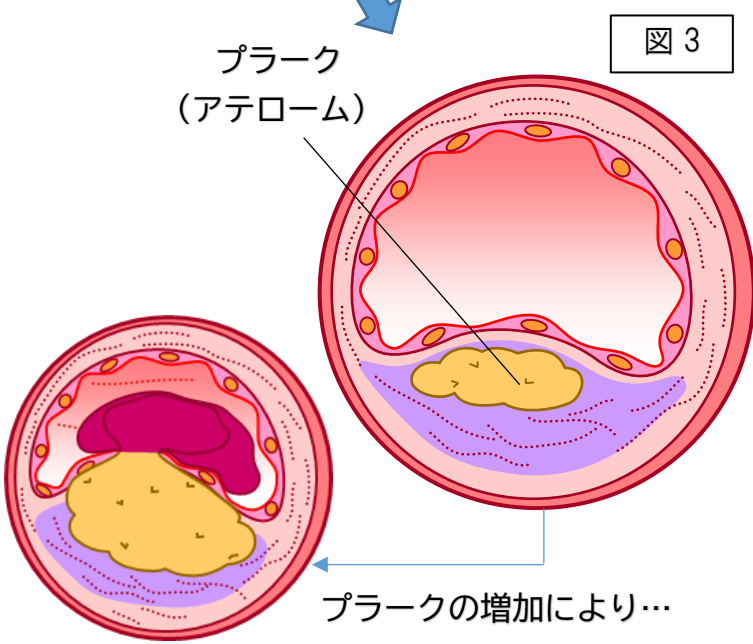
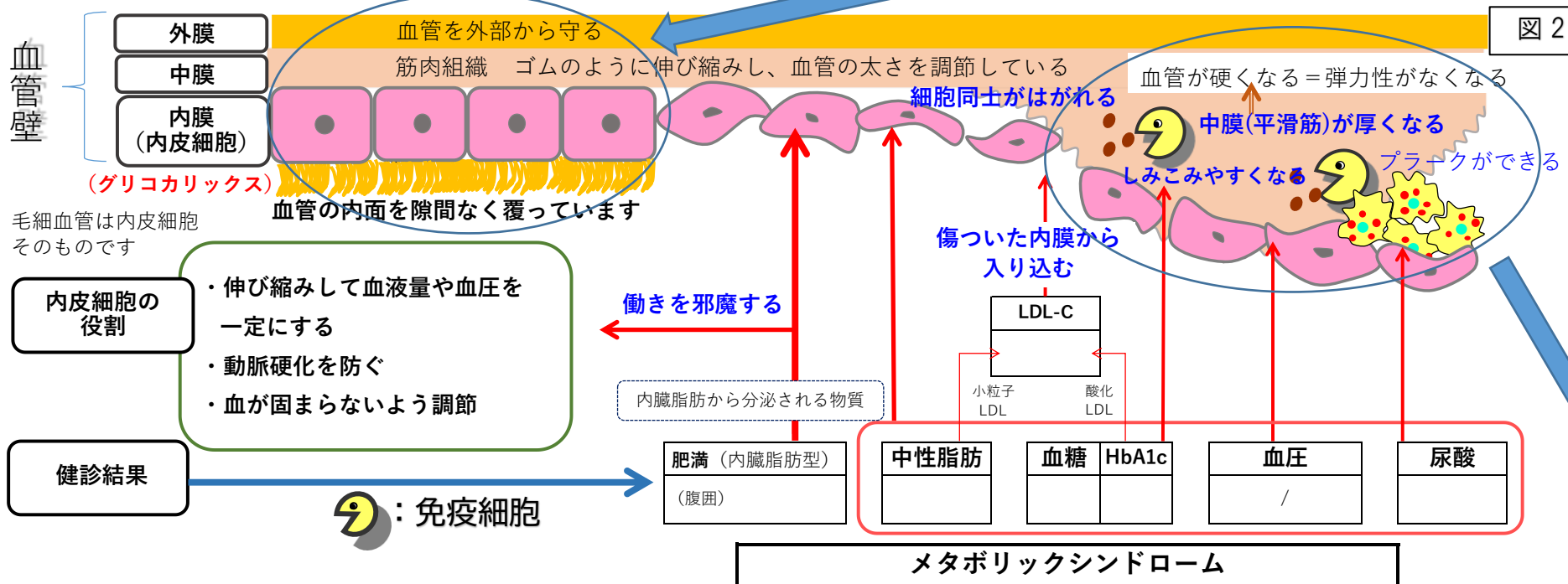


図3 プラークの増加により...



血管壁

- 外膜
- 中膜
- 内膜（内皮細胞）

（グリコカリックス）

毛細血管は内皮細胞そのものです

血管の内面を隙間なく覆っています

内皮細胞の役割

- 伸び縮みして血液量や血圧を一定にする
- 動脈硬化を防ぐ
- 血が固まらないよう調節

健診結果

免疫細胞

生活習慣の改善

血管は全身に張り巡らされています。血液の状態は体内どこでも同じですので、一か所で動脈硬化が起こっているということは、身体の中では何か所も動脈硬化が起こっていると考えられます。動脈硬化を防ぐ＝血管を守るために、特定健診などのデータから、自らの身体の状態を知り、生活改善をすることが重要です。

毎年特定健診等を受けましょう

生活習慣の改善は、皆さんの身体の状態により取り組んでいただく内容が異なります。この保健センター新聞には、「血圧編」「脂質異常編」「糖尿病編」「腎臓編」「メタボ編」「健診受診の勧め」など色々なテーマがあり、生活習慣の改善方法や、なぜ治療が必要なのかなどの情報発信をしています。皆さんの身体の状態に合ったものを選んでいただき、生活習慣の改善に取り組んでください。保健センター新聞は、市ホームページにも掲載しています。

次回の保健センター新聞は、健診受診の大切さをテーマにお知らせします。特定健診などの健診を受けず、また医療機関受診もせず、心筋梗塞や脳梗塞を起こされた方、人工透析になられた方を見てきました。私たちの思いは、「あの時受診しておけばよかった」などの後悔をされる方を一人でも減らしたいということです。

特定健診結果でも、いつも検査数値が高いから大丈夫という方もいらっしゃいます。「いつも高い」ことがどれだけ危険なことなのか、また毎日の食事や運動などの生活習慣を見直すことがどれだけ重要なことなのか、健康で暮らすためにご自身の身体について考えていただきたいと思っています。