



あなたのからだは何歳ですか？

見た目の年齢と気持ちの年齢、人には自分で決められる年齢があります。では、からだの年齢は実年齢と比べてどうですか？ からだの年齢は血管年齢ともいえます。血管年齢は動脈硬化があると上がります。

今回はからだの年齢に大きく関係する動脈硬化症についてお話します。

動脈硬化症とは、「動脈が硬くなること」です。

動脈が硬くなると、血液をうまく送り出せず心臓に負担をかけてしまいます。また、硬い血管はもろく破れやすくなります。血管内にコレステロールがお粥のようなドロツとした状態で蓄積すると、血管が細くなったり詰まったりします。それによって必要な酸素や血液がいきわたらず、臓器や組織が機能できなくなります。

動脈硬化症はどんな病気になる？

①心臓に負担がかかる：心肥大・心不全・高血圧など

息苦しい・体のむくみ・血圧が高い・食欲低下・頭痛など

②血管が細くなる・詰まる：心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・慢性閉塞性動脈硬化症など

胸が痛い・体が動かない・言葉が出ない・足が痛い・足が紫色になるなど

③血管が破れやすくなる：くも膜下出血・脳出血・大動脈解離など

突然の頭痛や吐き気・体が動かない・意識がなくなる・突然の背部痛など

このほかにもさまざまな命にかかわる病気につながります。大変な病気になるまで自覚症状に乏しいことが動脈硬化症の怖いところです。

こんな人は要注意！

高脂血症・高血圧・肥満・糖尿病・喫煙・運動不足・多量のアルコール・強いストレス...みなさんはどうですか？ 動脈硬化症をくい止めるには禁煙、野菜を食べる、インスタント食品を減らす、食べ過ぎ飲みすぎに注意する、適度な運動などの生活習慣の改善と、場合により内服薬による治療が必要です。

あなたの血管年齢は？

あなたの血管年齢・からだの年齢はいくつでしょうか？ 簡単に調べられる検査があります。仰向けに寝た状態で両腕・両足の血圧・脈波を測定します。血圧測定のような検査で、動脈の硬さ・動脈の詰まりぐあい・血管年齢がわかります。興味のある方は一度大間病院へいらしてください。今できることをして病気から自分を守る！一緒に取り組んでいきましょう！