

動脈硬化症をSTOP!

【動脈硬化とは】

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなり、硬くなることです。

中高年の人に生じると思われがちですが、実は生活習慣などが原因で、子どもの頃から徐々に進行し、さまざまな病気のもとになります。そのため若いときから動脈硬化の進行を予防することが大切です。

【動脈硬化の予防が長寿への鍵?!】

動脈硬化は、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めるといわれています。

令和3年の御坊市の死因を見ると、第2位が心疾患（10.9%）、第4位が脳血管疾患（7.6%）となっており、およそ5人に1人がこれらの病気によって亡くなっています。



高血圧症

糖尿病

肥満

血管の弾力が失われ、硬く、もろくなる…

脂質異常症

喫煙

動脈硬化

自覚症状がほとんどない為気づきにくい!!!

血管がつまる…

心不全や心筋梗塞などの心疾患

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患

【動脈硬化を予防しよう!】

動脈硬化の予防方法として、まずは生活習慣の見直しが大切です。あなたの生活はどうですか?一度振り返ってみましょう♪

①野菜をしっかり食べて、バランスの取れた食生活を心がける

野菜には、血圧を下げる効用や、脂質の酸化を防いで動脈硬化を予防する効果が期待できます。

また、食事の最初に野菜を多めに食べることで、食べ過ぎを予防することができます。



②生活の中で、適度な運動を取り入れる

運動は、肥満解消のほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの改善にも役立ちます。動脈硬化を予防するための運動には、軽めの有酸素運動（散歩やウォーキング）が適しています。定期的な運動が難しい場合は、家事をしたり、階段を使うなど、日常生活の中で意識して体を動かすようにしましょう。

ただし、すでに動脈硬化が進んでいる場合には、医師の指導を受けるようにしてください。

③禁煙に取り組む

喫煙は、動脈硬化を重症化させる要因のひとつです。また、生活習慣病のリスクにもつながります。

