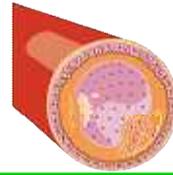


## 『 動脈硬化について 』



動脈硬化とは血管壁にコレステロール等が沈着し、血管が弾力性や柔軟性を失った状態のことです。 高血圧 脂質異常症 喫煙 糖尿病 肥満などの危険因子を多く持つ方は、動脈硬化がより起こりやすいといわれています。動脈硬化の進行を放置するとどうなるでしょう？

これが冠動脈に起これば狭心症や心筋梗塞、脳の血管がもろくなれば脳出血、詰まれば脳梗塞、足の動脈に起これば下肢の壊死につながる可能性があります。

動脈硬化は目に見えなくても進行します。症状が現れた時には生活の質が低下し、ときに突然死が待ち受けていることさえあります。

動脈硬化の予防として、生活習慣の改善が基本です。バランスのとれた食事、節酒、運動、禁煙、ストレス対策などを心がけ、動脈硬化の危険因子をできるだけ少なくするような生活習慣を身につけましょう。

年に一度人間ドックを受診して、動脈硬化を予防しましょう。



鹿児島県厚生連

臨床検査技師 柿川 奈々