



まはえクリニック院長  
横山 拓 様

## 生活習慣病について



私の専門は、心臓の循環器科で、心臓の狭心症や心筋梗塞の内科的治療を担当しておりましたが、現在はその前段階での「生活習慣病」を予防するという仕事をしております。

本日は、動脈硬化とはなんだろう、生活習慣病との関連、動脈硬化は関係する病気、それらの早期発見についてお話をいたします。

我々の体の中には、酸素を運ぶ血管があり、大きく分けて、動脈・静脈・毛細血管の3つがあります。

まず動脈についてお話します。動脈の構造は、非常に強い圧がかかっています。(血圧で言うと130)心臓から押し出された血液は、動脈を通して全身に運ばれます。全身のあらゆる場所に動脈がありますので、動脈硬化と言えば「全身病」と認識されていいかと思えます。

一方静脈は、皆様が血液検査で肘からとられる場所です。動脈と違って強い圧がかかりませんので、皮膚の壁は薄い構造になっています。

動脈硬化というのは、皆様の体の中ですでに起こっている現象です。アテローム性動脈硬化について、粥状の血管内の変化が起きています。コレステロールが高いと、血管の壁にコレステロールがくっつくと聞いたことがあると思いますが、実際には、血管の中にコレステロールが入り込み、徐々に血管を細くするという反応がおきてきます。そしてある日突然、血管を詰めてしまい、脳梗塞や、心筋梗塞の原因となります。生まれてから二十歳くらいまでは、血管内はつる

つるですが、それ以降は動脈の内膜に傷がついてきます。昔の日本は和食でした。ファーストフードが日本に上陸した70年代から、30年間で肥満は約2倍にし、高脂血症は約8倍に増加しています。

高血圧の患者数は現在4,000万人いると言われています。病院で血圧を測ると、少し緊張するので、5高くなると言われています。家庭血圧で65歳未満で「125-80未満」高齢者で「135-85以下」にしておけば、脳卒中の発症率は低くなります。



### 委員会報告

- 新世代委員会 (川嶋会員)  
2/8、2/9職場体験プログラムについて  
※写真をメールにてください

### 確定出席報告 (前々回出席報告)

吉川委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計 (含メイクアップ)
1/30	82.9%	45名	34名 (メイクアップ1名を含む)

- ・総会員数45名 (出席義務会員30名+出席免除会員15名)
- ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む

～出席率向上へのご協力をお願い致します～