

健康だより Vol.12

令和5年5月1日発行
宮城県教育庁福利課福利健康班

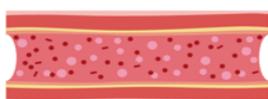
～動脈硬化を予防し、しなやかな血管を保ちましょう～

1. 動脈硬化とは

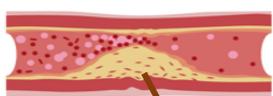
動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管で、外膜・中膜・内膜の3層に分かれています。心臓から続く大動脈に始まり、枝分かれしながら徐々に細くなり、最後は細動脈と呼ばれる細い血管になります。酸素と栄養素のための重要な役割をもっており、通常は弾力性がありしなやかです。

動脈硬化とは、動脈の血管が硬く弾力が失われた状態で、動脈硬化が起こる部位や起こり方によって、下記の3つのタイプに分けられます。日本人に急増しているのは「アテローム性動脈硬化」で、もっとも注意が必要です。

アテローム性動脈硬化

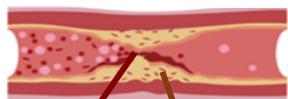


老化した血管は弾力がなくなり、しなやかさがなくなります。硬い血管の内側は、血液が流れる衝撃で、傷つきやすくなっていきます。



プラーク

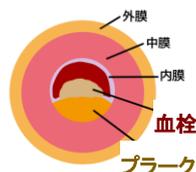
もろくなった血管の内側に隙間や傷がつくと、そこから余分な脂肪が入り込みます。それは「プラーク」となり、血液の通り道を狭めます。血管の弾力がなくなった上に、血管が狭くなると、血流が悪くなり、酸欠や栄養不足に陥ります。



血栓

プラーク

刺激によりプラークの表面が破れると、傷を修復するかさぶた(血栓)ができます。血栓が血管を塞ぐと、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる症状を引き起こします。



メンケベルク型硬化

中高年になると、骨ではカルシウムが減少するのに対し、血管ではカルシウムが沈着します(石灰化)。石灰化はプラーク破裂のリスクを高め、血管を硬くします。加齢が原因と考えられてきましたが、生活習慣病により石灰化の抑制が妨げられることがわかってきました。

細動脈硬化

中膜の壊死ないし細胞死により、血管壁が薄くなり、一部分が腫れあがって小動脈瘤を形成します。高血圧が原因で、日本人に多い「ラクナ梗塞」もこの1つ、小さな梗塞が多発する特徴があります。

2. 動脈硬化に影響を与えるものは

動脈硬化の進み方には個人差があり、血管年齢が若く、酸素や栄養が全身に行き渡っていると、健やかにみえます。逆に、喫煙習慣や食生活の乱れ、生活習慣病を放置していると、実年齢よりも血管が老化し、動脈硬化が進行してしまいます。

長年の生活習慣

高血圧 高脂質

高血糖 肥満

喫煙 ストレス

メタボリックシンドローム

加齢・遺伝的因子

動脈硬化の悪化

3. 動脈硬化から起こる病気

動脈硬化は、全身の血管で起こる可能性があり、右図のような全身の病気を引き起こします。脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気、腎不全や認知症など生活の質を大きく損なう病気など様々です。

病気の名前から脳や心臓の病気のようにみえても、実際の原因は血管の状態が影響しています。特に、年々増加している「虚血性心疾患^{*}」は、動脈硬化が影響する代表的な病気です。

※下記「生活習慣病を知ろう～虚血性心疾患～」参照



生活習慣病を知ろう ～虚血性心疾患～

虚血性心疾患は、心臓の筋肉(心筋)に血液を送る冠状動脈の動脈硬化を原因とする病気で、下記の2つのタイプに分けられます。どちらも生活習慣を改善することで予防が期待できるといわれています。

健やかな毎日を過ごすためには、血管の柔軟性を保つことが大切です。気付かないうちに動脈硬化が進み、“突然死”や“寝たきり”とならないよう、まず喫煙習慣を見直し、健康診断を欠かさず受け、内臓脂肪を溜めないこと。そして、ストレスを抱えすぎない生活を大切にすることをお勧めします。

① 血管が狭くなるタイプ(狭心症)

プラークにより血管の流れが悪くなり、心筋への血液が不足することで酸欠や栄養不足に陥ります。痛みを感じる時間は1～15分以内ですが、症状が治まっても安心せず、必ず医療機関を受診してください。

主な症状: 胸を圧迫されるような重苦しさ、締め付けられるような痛み、左肩・左上腕部、下顎、胃痛

② 血管が詰まるタイプ(心筋梗塞)

血栓により血管が塞がれ、冠状動脈の血流が完全に遮断されることで発症します。激しい痛みが15分以上、場合により数時間続くこともあります。命の危険を伴うため、救急治療の対象です。

主な症状: 強烈な痛み、呼吸困難、激しい脈の乱れ、冷や汗、吐き気、顔面蒼白



出典：厚労省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット、日本生活習慣病予防協会、動脈硬化予防啓発分科会、公益財団法人日本心臓財団

熱中症対策を忘れずに

5月は、まだ体が暑さに慣れていない中で急に気温が高くなるため、熱中症にもなりやすい時期です。また運動しやすい季節で、様々なスポーツや部活動の盛んなシーズンでもあるため、体を動かす機会も増えると思います。必ず水分・塩分補給を行い、衣類の調整や気温・湿度の変化を意識し、体調を整えて過ごしましょう。

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 について】

年間目標は 「いきいきと働きやすい職場づくり」

4月～6月の目標は 「気づき・声かけ・フォローしあえる体制づくりを」 です。

入職や異動による環境の変化もあるため、コミュニケーションのとりやすい環境をつくり、快適職場を目指しましょう。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。