

衛生委員会だより 2023年10月

～動脈硬化の正しい対策～

動脈硬化の進行を陽ぐには生活習慣の改善が必要ですが、間違った対策をしている人も少なくありません。コレステロールや中性脂肪の値から自分のタイプを知り、ポイントを押さえた対策をとりましょう。

動脈硬化とは

動脈硬化とは、血液中に増え過ぎたコレステロールが血管壁の内側に入り込んでたまり、こぶができた状態のことです。進行すると血管を詰まらせ心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を招きます。

動脈硬化のリスクになる因子

- 加齢
- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 喫煙

主な動脈硬化対策

運動と食事の改善のしかたが重要

①食事

動物性脂肪やコレステロールが多いものは控える

とり過ぎに注意！控えたいもの

- 肉類、特に加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）などの動物性脂肪が多いもの
- 卵やレバーなどのコレステロールが多く含まれているもの
- 動物性脂肪が多く含まれるアイスクリームやケーキ

積極的にとりたいもの

- コレステロールを吸着・排出させる食物繊維を多く含む野菜、きのこ類
- 中性脂肪値を下げる良質な油を含むいわしやさばなどの魚は、LDLの質を改善する
- LDLコレステロール値を下げ、食物繊維も豊富な大豆・大豆製品

②運動

動脈硬化の予防で食生活の改善と並んで重要なのが運動です。運動が苦手、長続きしないという人でも日常生活に気軽に取り入れられる方法を紹介します。

活動的な毎日を送る
ための3つの目標

- ① 1日7500歩以上歩く
- ② 何でもよいので
1日10分間運動を
- ③ こまめにちょこちょこ
立ち上がる

1 1日7500歩以上歩く

ウォーキングは、歩数が増えるほど中性脂肪が減り、HDLコレステロールが増えますが、動脈硬化予防には1日7500歩以上歩くことが目標となります。歩数計やスマートフォンのアプリで歩数を確認しながら歩くとよいでしょう。

2 何でもよいので10分間運動を

運動指導 佐藤真治

3 こまめにちょこちょこ 立ち上がる

こまめに立ち上がる生活習慣は、中性脂肪値を下げます。じっと座っている時間が長いほど中性脂肪値が上がるので、座りっぱなしにならないようにしましょう。また、立ち上がるたびに全身の血液の流れがよくなり、血管壁の内側を覆って血液と接する細胞である血管内皮細胞が活性化されます。これは、血管をしなやかに保つために役立ちます。