

# 衛生委員会だより 2024年1月

～動脈硬化について～

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のことを意味します。

加齢による組織の変化や[高血圧](#)、[糖尿病](#)、[脂質異常症](#)などの病気によって血管の内膜（内側の壁）にダメージが加わり続けることで新しい細胞が作られなくなると、動脈は弾力性を失って硬くなっていくのです。

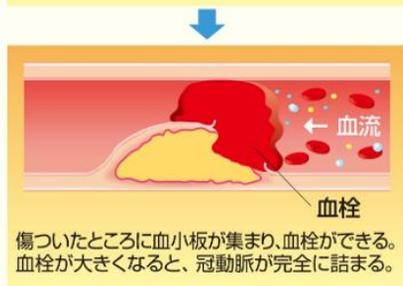
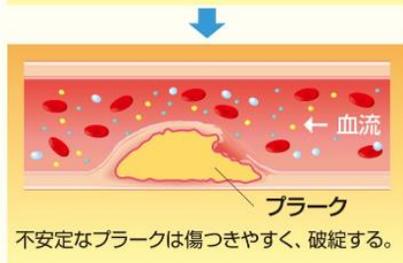
## 原因

動脈硬化のリスクとしては、喫煙、運動不足、過度なストレス、

偏った食事、飲酒などが挙げられます。一般的には、

これらのリスクが複数重なるほど動脈硬化を発症するリスクが高くなります。

Ex) 偏った食事、塩分取りすぎ等⇒コンビニ弁当ばかりはよくない



大動脈など太い血管に起こりやすいのは“粥状動脈硬化(じゆくじょうどうみやくこうか)”と呼ばれ、ダメージを受けた動脈の内側の壁にコレステロールが沈着して塊(プラーク)を形成します。動脈の壁に沈着したプラークが剥がれると血管を詰まらせ、[心筋梗塞](#)や[脳梗塞](#)などを引き起こします。また、冠動脈にプラークが形成されると冠動脈が狭くなって血流が悪くなり、[狭心症](#)の原因となることも少なくありません。

発症を予防するためには生活習慣の改善と生活習慣病の適切な治療継続が必要です。