

# 「健診結果」を確認していますか？

すでに流れがはじまっていますよ！

「まだ大丈夫」なんて放置していると、  
動脈硬化が進行して命にかかわる  
深刻な病気を引き起こします

健診結果で「高血糖・高血圧・脂質異常」を指摘されているのに、放置している人はいませんか？

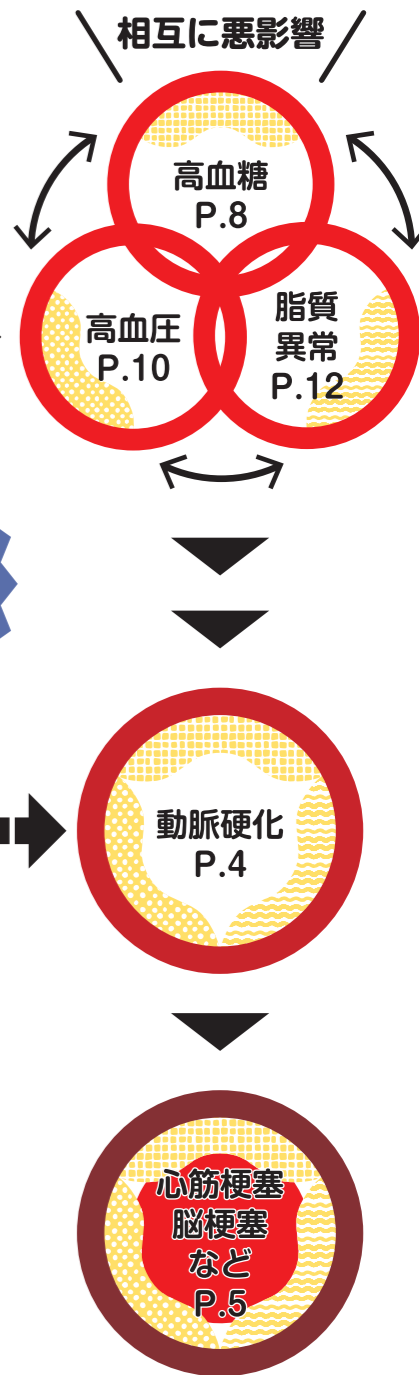
これらはすべて動脈硬化のリスク因子で、放っておくとかなり危険です。自覚症状がないまま、数値は悪化。「糖尿病」などを発症してしまうだけでなく、「動脈硬化」が進行して、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる深刻な病気を引き起こします。

厄介なのは、「高血糖・高血圧・脂質異常」のいずれかのリスク因子があると、相互に悪影響を及ぼして動脈硬化が猛スピードで進行してしまうことです。

「まずいかな…」と思ったあなたは、まだ間に合います。すぐに受診し、適切な治療のもと、生活習慣を改善すれば、健康的な暮らしを取り戻すことができます。



リスク因子が重なると、  
動脈硬化が急速に悪化  
心筋梗塞や脳梗塞などの危険が  
一気に上昇します



大事に至る前に必ず受診しましょう …… P.6

生活習慣を見直して  
高血糖・高血圧・脂質異常を改善

- 食生活 …………… P.14
- 運動 …………… P.16
- 禁煙・節酒 …………… P.17
- 血圧 …………… P.18

Column 心筋梗塞など冠動脈疾患の発症を予測できる …………… P.7

Column 健診基準値一覧表（あなたの健診数値を記入してみましょう） …………… P.19



血管（動脈）壁が厚く硬くなり内腔が狭くなる

# 動脈硬化

動脈硬化は血管の老化現象で、血管壁が厚くなったり硬くなったりして内腔が狭くなります。加齢とともに誰にでも起こりますが、リスク因子が重複していると、急速に悪化してしまいます。

加齢とともに、血管壁は厚く硬くなり、動脈硬化が進行する

加齢

動脈硬化を引き起こす  
リスク因子

喫煙

ニコチンなどの有害物質が血管壁の内膜を傷つけたり、HDLコレステロールを減らし、動脈硬化が進行する

高血圧

高血圧により血管壁に強い圧力が加わり内膜が傷つく

脂質異常

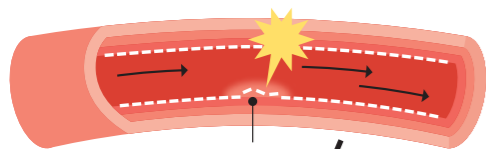
血液中に余ったコレステロールが血管壁に入り込み、動脈硬化が進行する

肥満

血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減少して、動脈硬化が進行する

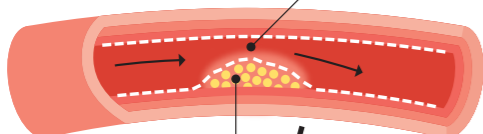
## 動脈硬化の進行過程

※粥状硬化の場合



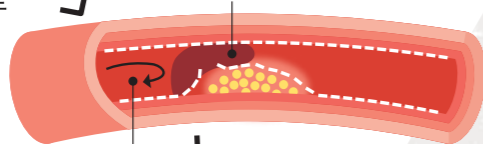
高血糖・高血圧・喫煙などで血管壁の内膜が傷つく

内腔が狭くなる



血液中のLDLコレステロールが傷口から血管壁に入り込み、ドロドロしたコレステロールの塊(粥腫)を形成する

粥腫が破れ、血栓ができる



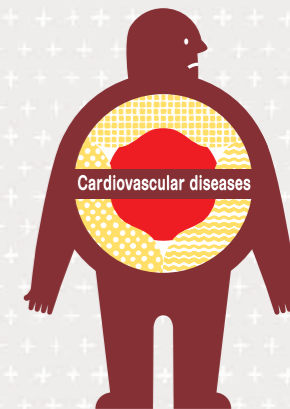
内腔が塞がり、血流が途絶える

心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる病気の発症

※動脈硬化は、粥状硬化・中膜硬化・細動脈硬化の3タイプに分けることができますが、ここでは粥状硬化について説明しています。

動脈硬化は命にかかわる病気を発症する

# 心筋梗塞 脳梗塞など



動脈硬化は命にかかわったり、後遺症が残るさまざまな病気を引き起こします。とくに心臓の冠動脈に起こる「心筋梗塞」、脳の血管に起こる「脳梗塞」は、注意が必要です。



## 脳梗塞

脳の血管に動脈硬化が起こり、血栓ができる。それが原因で血管が完全につまり、脳細胞が壊死する。

## 脳出血

脳の血管に動脈硬化が起こり、血管壁が破れて出血する。それが原因で脳の機能に障害が起こる。



## 心筋梗塞

心臓の冠動脈に動脈硬化が起こり、血栓ができる。それが原因で血管が完全につまり、心筋が壊死する。

## 狭心症

心臓の冠動脈に動脈硬化が起こって血管の内腔が狭くなり、心筋への血流が悪くなる。



## 慢性腎臓病(CKD)

腎臓の血管に動脈硬化が起こり、血流が悪くなると、腎臓の機能が低下し、慢性腎臓病(CKD)を発病する。さらに悪化すると、腎不全となり人工透析が必要になる。



## 眼底出血

目の網膜に血液を送る血管に動脈硬化が起こり、血流を補おうと新しくできた血管から出血する。出血が多いと失明につながる場合がある。



## 大動脈瘤・解離

体の中心部を走る大動脈に動脈硬化が起こると、血管の一部がこぶのようにふくれあがったり(大動脈瘤)、内膜が破れたりする(大動脈解離)。大動脈瘤ができて、自覚症状はなく、破裂すると体内で大出血を起こし、急死することがある。



## 末梢動脈疾患(PAD)

下肢の血管に動脈硬化が起こり、脚のしびれや痛み、間欠性跛行(しびれや痛みのため、休み休みでないと歩けない)などの症状が出る。さらに悪化すると、足の指が壊疽を起こすことがある。

