

動脈硬化症とは？

動脈硬化症とは、読んで字のとおり動脈が硬くなることで、それによって引き起こされる様々な病態の総称です。

動脈が硬くなることで弾力性が失われ、血液をうまく送り出すことが困難となるため、心臓に負担がかかってしまいます。

代表的な動脈硬化症であるアテローム性動脈硬化は、脂質異常症（高脂血症）や糖尿病、高血圧、喫煙、運動不足などの危険因子によって生じると考えられており、**脳梗塞などの脳血管障害、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を引き起こす主な原因となっています。**

どうして動脈硬化になってしまうのですか？

加齢、糖尿病、高血圧、喫煙など、さまざまな原因が重なって進みますが、特に悪化させるのは、いわゆる悪玉コレステロールです。悪玉コレステロールは、動脈の血管壁に脂肪のかたまり(プラーク)を作って、こびりつきます。

血管にはしなやかな弾力性がありますが、動脈硬化の進んだ血管は古く錆び付いた水道管のように、血管の内側が狭くなり詰まりやすくなります。

その中を脂肪や糖でドロドロになった血液が流れ続けると、プラークが大きくなって血栓ができ、最悪の場合、血管が詰まったり破裂したりします。

どのように検査するのですか？

動脈硬化症検査は、足首部分の血圧と上腕の血圧の比(ABI)と、脈波の伝播速度(PWV)を同時に測定して、動脈硬化(血管の老化など)の程度や早期血管障害を、コンピューターによって数値化します。

ベッドの上で仰向けになり、両腕と両足首に血圧計の帯を巻き、心電図の電極、心音マイクを装着します。

所要時間は5分程度です。



動脈硬化.netホームページより転載

動脈硬化を防ぐには？

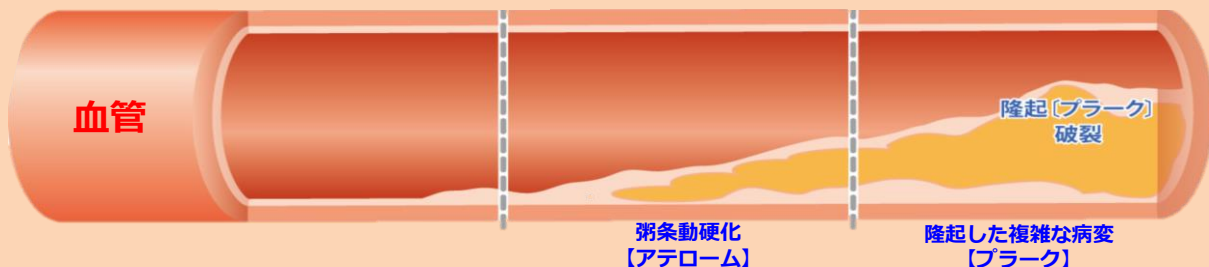
食事に気を配ることに加えて、適度な運動を習慣にすることにより、危険因子を除去することが動脈硬化の予防には大切です。

動脈硬化のしくみ

初期には危険因子によって、少しずつ血管の内膜（内皮細胞）が障害

コレステロールと様々な細胞が内壁に蓄積していく（粥腫（じゅくしゅ）形成）

コレステロール蓄積と細胞が増殖して隆起した病変（（プラーク）を形成）



血管内にコレステロールやさまざまな細胞が溜まって形成されるお粥のようにドロドロとした病変を、粥腫（じゅくしゅ）またはアテロームと呼びます。また、アテロームが時間をかけて増殖して複雑な形態に隆起した病変をプラークと呼びます。