

# 動脈硬化とは？

- ・ 動脈硬化とは病名ではなく、**変化した血管の状態**をさす言葉です。
- ・ 心臓や脳などの血管障害：心筋梗塞・脳梗塞との関連が深い為、日常生活を改善し予防することが必要です。
- ・ **高脂血症**や**高血圧**、**糖尿病**や**肥満**などにより、動脈硬化が起こります。また1つ1つが重症でなおかつ複数が重なることで動脈硬化の進行が加速されます。
- ・ 血管を流れる血液が**ドロドロ**になると動脈硬化をおこしやすくなります。血液をさらさらにもすることも動脈硬化の予防になります。

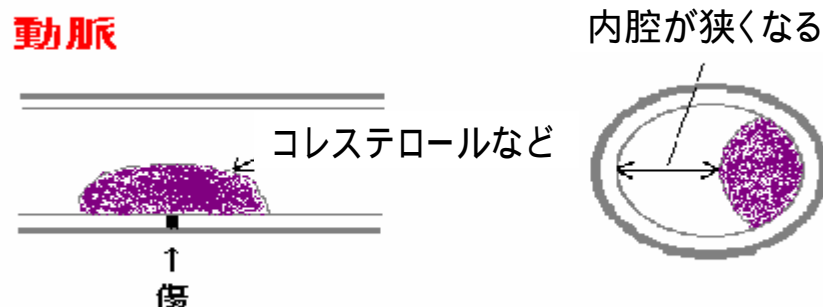
## 動脈硬化の原因

### \* 高脂血症

- ・ 血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪の量が多すぎる状態です。
- ・ 過剰なコレステロールは血管の壁に取り込まれ、動脈硬化を促進します。
- ・ ドロドロ血の原因の一つです。

### \* 高血圧

- ・ 高血圧の状態が続くと、血管は次第に硬くもろくなってきます。
- ・ さらに高い圧がかかるために血管の壁が傷つきやすくなり、そこからコレステロールなどが入り込んで血管の内腔が狭くなってしまいます。  
これを **アテローム性動脈硬化(粥状硬化症)** といいます。



## \* 糖尿病

- ・ 高脂血症になりやすい傾向があります。

## \* 肥満

- ・ 高血圧・高脂血症・糖尿病を引き起こしやすくなります。

## \* 喫煙

- ・ 血中コレステロールが増加したり、血圧が上昇すると言われています。

## \* その他

- ・ 運動不足やストレス、痛風の原因となる高尿酸血症も動脈硬化の一因です。

## どのような検査がありますか？

### \* 頸動脈エコーがあります！！

- ・ 頸動脈エコーとは、首の動脈の状態を直接、超音波で観察できる検査です。

### \* 理由は？

- ・ 頸動脈がアテローム性動脈硬化の好発部位だからです。

### \* 検査は難しいですか？

- ・ 頸動脈エコー検査は特殊な検査ではなく、最近では健康診断として幅広く行われています。
- ・ 検査前の準備(食止めなど)の必要も無く、エコーをあてるだけなので、痛みもありません。
- ・ 検査時間は15分程度です。