



## 心臓の病気である虚血性心疾患について 少し考えてみよう!!

がんや脳卒中に並ぶ生活習慣病として心臓病があります。良く耳にする病名として狭心症や心筋梗塞がありますが、心臓の筋肉への血液の供給が減ったり途絶えたりするこれらの病気をまとめて虚血性心疾患と呼んでいます。



### \* 虚血性心疾患のおこる原因は? \*



代表的な原因が動脈硬化現象です。

動脈硬化とは、動脈の壁に脂肪がたまり、狭くなると同時に弾力性を失い、血管が硬くなった状態をいいます。血管の内腔が狭くなると、流れる血液の量が減り心臓が酸素不足の状態になったり、血栓によって血管の中が詰まり、血液が流れなくなってしまいます。

動脈硬化を促進する因子には、加齢はもちろんのこと、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などがあげられ、こうした因子(危険因子あるいはリスクファクターと呼ばれる)が複雑に影響しあって進行します。

### \* 虚血性心疾患を予防するには? \*

動脈硬化を促進するような要因を減らすことが理想的です。

危険因子とよばれるもののほとんどが生活習慣に由来しています。生活習慣は良くも悪くもその人の生活の一部ですから急に生活習慣を変えるのは、“わかっているけど変えられない”というのが現状です。

でも、ここで少し考えてみてください。



あなたのこれからの人生、どう生きていきたいですか？夢を持って楽しく元気に過ごしたい、もし、そうだったら夢の実現のために、あなたの持っているリスクファクターを減らすプラス1の努力をしてみませんか？

栄養面、運動面、休養面を少しずつ見直してみましよう。