

第2回 40歳からのメタボ予防

～メタボリックシンドロームが引き起こす動脈硬化について～

問い合わせ先 保健センター ☎25-1880



まだ間に合う！生活習慣病予防

**特定健診・特定保健指導
が始まります！**

動脈硬化のメカニズム

平成20年度から新たに、年度中に40歳～75歳（75歳到達前まで）になるすべての方を対象に特定健診・特定保健指導が始まりました。皆さんは、それぞれ加入している（お持ちの保険証に記載してある）医療保険者が実施する健診を受けていただくこととなります。

若い人や健康な人の動脈は、ポンプ（心臓）を使って勢いよく血液を流すために弾力があります。そして、年齢を重ねる毎に徐々に弾力を失っていきます。動脈が弾力を失い硬化し、もろくなったこの状態を動脈硬化といい、心臓病や脳卒中などの引き金となります。

医療保険者とは、医療保険各法の規定により医療等に関する給付を行う、国民健康保険、政府管掌健康保険、健康保険組合、共済組合などをいいます。

人間の皮膚は、日常的に強い刺激を与えられたり、傷つけられたりすると、その部分だけ皮膚が厚くなったり、硬くなったりします。血管の場合、その中を流れる血液によって同じような現象が起こり

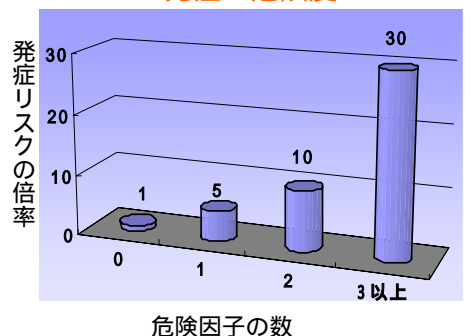
ます。さらに、喫煙や内臓脂肪の蓄積により分泌される物質、危険因子が重なることによって徐々に傷つけられた血管は修復されながら厚く、硬くなっていきます。加齢による硬化よりもずっと恐ろしいのがメタボリックシンドロームによる硬化なのです。

なんと30倍以上！

心臓病や脳卒中の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化は、死の四重奏といわれる肥満症、高血糖、高脂血症、高血圧症といった生活習慣病が原因です。

厚生労働省の調査によると、動脈硬化が原因の心臓病の発症リスクは、肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病の危険因子が全くない状態を1とした場合、危険因子を1つ持っている場合、約5倍、2つ持っている場合、約10倍、3つ以上持っている場合、なんと約30倍にもなっています。この調査は日本の60歳未満の企業労働者約12万人を対象に、軽度の危険因子も含めて行われました。加齢による硬化が進行している60歳以上の人も含めて調査したら、いったい何倍になってしまうのでしょうか。

発症の危険度



まだ間に合います

病気には、良くなるもの（可逆的）と良くならないもの（不可逆的）があります。硬化した動脈は元には戻りません。

「まさか自分が…、自覚症状がないから大丈夫」と思っていますか？これらの危険因子は、一つひとつの数値はそれほどひどくなくても、内臓脂肪と結びつくことで動脈硬化が一気に進行します。

しかし、メタボリックシンドロームは努力次第で改善していくことが出来ます。それにはまず腹囲（内臓脂肪）を減少させることが重要になります。ご自分の腹囲を知ること、そして、動脈硬化のリスクを知るために毎年健診を受け自分自身の健康状態について確認していきましょう！

生活習慣病とは

生活習慣病とは、食生活、運動不足、喫煙、ストレスといった、生活習慣から引き起こされる病気の総称です。毎日の生活習慣を何年・何10年と積み重ねていく中で、血管に少しずつ変化が起きそれが次第に動脈硬化へと進んでいきます。悪化するまで自覚症状がほとんどないため、自分では大丈夫と思っているも体はむしばまれているのです。

