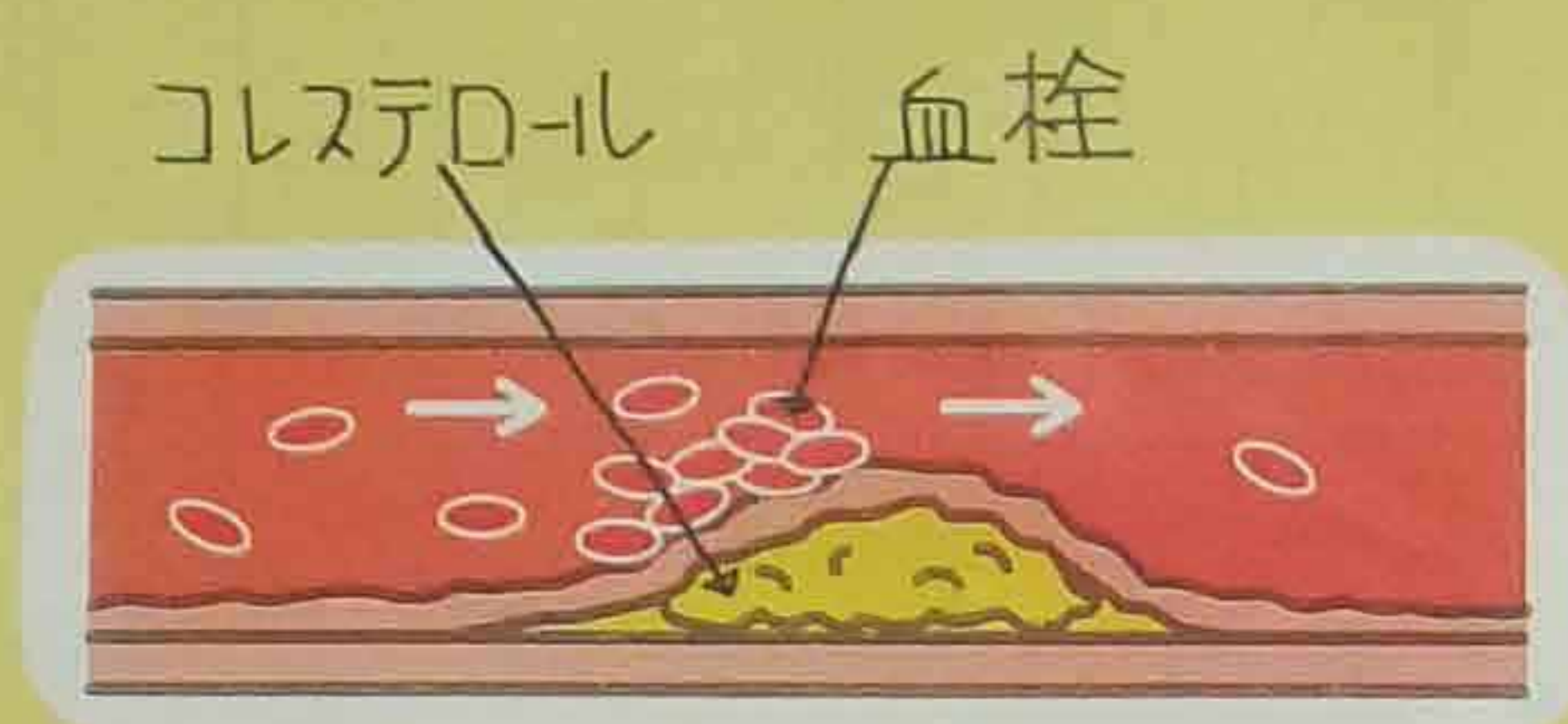


動脈硬化

◎ 動脈硬化とは？

心臓から全身に血液を送る動脈の壁が厚くなり、弾力性や柔軟性が失われ硬くなることです。



◎ 原因のひとつとして脂質異常があり、長い年月をかけてさまざまな原因でダメージを受けた血管壁にコレステロール等がたまり、血管が狭くなる粥状硬化となり、心筋梗塞や脳梗塞の要因となります。

◎ 症状

自覚症状なく進行するため

血液検査・血圧・心電図

頸動脈エコー・脈波(数値で動脈

の硬さや詰まり具合を判定)等

検査が重要となります。

◎ 予防

食事改善(日本食がおすすめ)

飲酒や甘い物は控え目に。

適度な運動と禁煙

生活習慣を改めて考えて

みましょう。