



森田医院通信

動脈硬化性疾患を予防しよう

Vol.45

2019年12月10日

動脈硬化は、動脈（心臓から全身に血を送り届ける血管）の壁が厚くなったり硬くなったりして働きが悪くなる状態を指し、血管の内側に脂がたまり、内腔の狭窄や閉塞を来し、狭心症や心筋梗塞、脑梗塞などを起こします。今回は動脈硬化を予防するために重要な生活習慣について考えてみましょう。

動脈硬化を起こしやすい危険因子には

「男性」や「年齢」など自分ではどうしようもないもの

「高血圧」「脂質異常」「喫煙」（三大危険因子）「肥満」「糖尿病」「ストレス」のように生活習慣と密接な関係があり自分である程度コントロール可能なもの

があり、危険因子をたくさん持つ人ほど動脈硬化が悪くなりやすい傾向があります。

危険因子のうち、お薬により減らすことができるものは医療機関での薬物治療が行われますが、生活習慣と密接につながっているものが多く、生活習慣の見直しが重要です。

以下は”日本心臓財団”の「動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善」を抜粋したものです。よくまとめられていますので参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する
- アルコールの過剰摂取を控える
- 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する

これらの生活習慣を順守すれば動脈硬化が起こらないわけではありませんが、動脈硬化の危険を減らすことはできます。脂質異常や糖尿病は医療機関で検査を受けなければ状態が分かりませんが、高血圧は血圧計を購入すれば自宅でも検査が可能です（収縮期140以上、拡張期90以上で高血圧）。普段動脈硬化を意識していない方も、この機会に一度これらの「危険因子」について見直してみてくださいはいかがでしょうか。



一言コラム 日本の近視有病率 小中学生の80～90%が近視

少し前ですが、今年の8月に東京都内の小中学生の近視有病率の調査結果が発表されていました。この結果、近視有病率は小学生で約80%、中学生で約90%だったそうです。過去の報告では1989～91年の12歳児において43.5%だったとのことですのでずいぶん悪くなっているようで、同時にドライアイも増えているようです。原因は簡単ではないのですが、少なくとも長時間テレビやモニターを見るのは避けるのが望ましいのではないかと思います。



ニュース ヘビースモーカーは老け顔になる？

喫煙が身体にさまざまな悪影響を及ぼすことはよく知られています。今回、英国で喫煙と喫煙者の特性の因果関係を検討し、喫煙の影響を受ける可能性があるものの特定を行うという研究が行われたそうです。

研究の結果、大量喫煙が肺に及ぼす影響などすでに知られた悪影響が確認された他に、**顔の魅力としわの量にも影響を及ぼし、顔の老化の原因となる可能性がある**ことが新たに判明したとのこと。

研究者は”顔の老化に影響する可能性があるという事実が、禁煙促進に有用かは定かでない”とコメントしているようですが、やはり喫煙はしない方が体によいと思われます。



糖尿病ってどんな病気？その35 食事療法 糖尿病とアルコール

健常人であってもアルコールが健康に良いという十分な証拠は今でもなく、アルコールと糖代謝の相性はよくありません。アルコールは1gで約7Kcalのエネルギーになりますが栄養素がなく、単純には体重増加をきたしません。

しかし ①アルコールの分解産物がインスリン作用を抑制する ②アルコール自体が高カロリーである ③食欲増進作用により食事量が増える ④膵炎を誘発する ⑤肝障害や中性脂肪が増加する ⑥肝臓の糖新生を抑制し低血糖の原因になる

など 糖尿病に不利な面が多数あります。



このため ①長期にわたってコントロールが良好で合併症も軽度 ②中性脂肪などの脂質が問題なく、肝臓や膵臓の機能に問題がない ③自分で飲む量を決めて守ることができる

といった状況でなければ飲酒はしない方が良いでしょう。また飲酒するときもアルコールにして1日25g（ビール400ml程度）までとし、連日の飲酒は避けるようにしましょう。なお、アルコールには強い催奇形性があるため妊娠の可能性のある女性は糖尿病の有無にかかわらずアルコールを飲んではいけません。

お知らせ 2019-2020 年末年始のお知らせ

2019年-2020年の年末年始診療は

2019年12月28日土曜日まで、2020年1月4日土曜日から となります。

12月29日日曜日から1月3日金曜日は休診となりますのでご注意ください。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08：30 ～ 12：30 午後 16：30 ～ 19：30

午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。