

肝臓通信

発行 田中内科クリニック

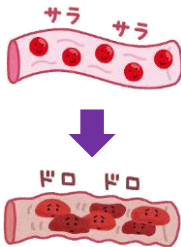
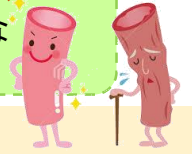


Vo 1.14

令和1年 冬号



今や成人の3~4人に1人が脂肪肝と言われています。**脂肪肝は肝臓のメタボ**です。脂肪肝は、脂質異常症・糖尿病などを合併することから動脈硬化の大きな原因になります。今回の通信は「動脈硬化」をテーマにしました。



動脈硬化とは

血管が硬くなり、柔軟性がなくなっている状態をさします。

血中に、過剰なLDL(悪玉)コレステロールがあると処理できずに、血管の内膜に、「プラーク」というコブができ、血管の中が徐々に狭くなります。

動脈硬化の原因は、脂質異常症！

脂質異常症になっても自覚症状はないので、自分で気付くことができません。そのため、脂質異常症はサイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれています。

(脂質異常症 かどうかは、血液検査で簡単に分かります！)

LDL(悪玉)
コレステロール

140mg/dl以上

HDL(善玉)
コレステロール

40mg/dl未満

中性脂肪

150mg/dl以上

脂質異常症ぐらい大したことない…
そう思っていないですか？

脂質異常症を治療しないと、動脈硬化が進行して血管が完全に塞がり、気付いた時には大変なことになっているかもしれません。

動脈硬化 → 心筋梗塞 脳梗塞 → 死

動脈硬化を防ぐ生活習慣のポイント

- ㊦ 甘いもの、脂っこいものを、控えめに
- ㊧ 1日に、3回食事、バランスよく
- ㊨ 運動は、適度なレベルで、継続を
- ㊩ 塩分は、高血圧を、招きます
- ㊪ 多く摂ろう！野菜・海草・豆・魚類



動脈硬化を調べる検査 (当院で受けられます。)



頸動脈超音波検査

・動脈壁の厚み、血管内の狭さ、プラークの有無や程度を調べる検査です。



血圧脈波検査

・動脈の硬さや下肢の動脈の狭さつまり具合、血管年齢を知ることができます。



ウォッチパット

・睡眠時無呼吸症候群(SAS)を調べる検査です。SASは心臓や血管に負担をかけてしまい、様々な生活習慣病の合併症を引き起こします。



心電図

・波形から心臓肥大の有無、不整脈や狭心症・心筋梗塞の有無などが分かります。

こんな女性の方は要注意！

血糖値が高い(糖尿病)・更年期以降・たばこを吸う



女性は閉経前後になると、血管壁にコレステロールが蓄積するのを防ぐ「エストロゲン」という女性ホルモンが減少するため、脂質異常症が発生しやすくなります。特に糖尿病やたばこを吸う女性の方は男性よりも6倍~8倍心筋梗塞にかかりやすいといわれています。

