



## 動脈硬化の危険性と対策

～日本三大疾患に潜む影～

日本の三大疾患とは、日本人の死因のうち上位50%を占める疾患で **がん・心疾患・脳血管疾患** と分けられます。

今回注目して頂きたいのは、2位と3位の **心疾患** と **脳血管疾患** です。

この二つは、**ある一つの病気が起因**して起こる疾患であり

その病気というのが、皆さんも一度は聞いたことがある **動脈硬化** です！

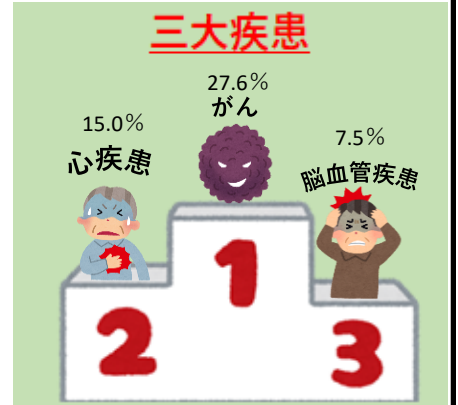
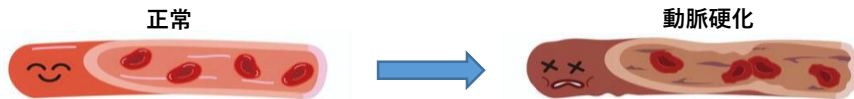
動脈硬化というのは文字通り、

**「動脈の血管が硬くなってしま病気！」**

本来、血管には弾性があり、しなやかな組織で作られていて、心臓から血管に流れ出てくる大量の血液を柔軟に伸縮して受け止めています。

しかし、動脈硬化により **血管が硬くなり伸縮が出来ず**に血管に負荷が掛かった結果、**高血圧**や最悪の場合 **血管が耐え切れず破裂**してしまう事もあります。

これが心臓や脳の血管で起こるとことで **心疾患・脳血管疾患** を引き起こします。



出典：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より、死亡総数に占める割合

動脈硬化とは、心筋梗塞や脳梗塞を発症した時に初めて自覚する 경우가多く、気づかないままどんどん進行して、**取り返しのつかない病気を誘発する大変危険な病気の一つ**です！

### 11月より変更になりました！

令和5年11月1日現在

#### 外来診療担当表

●受付時間  
午前 8:00～11:30 (平日及び土曜日)  
午後 1:30～5:00 (平日)  
●診療開始時間  
午前 8:30  
午後 2:00  
●休診日  
土曜午後・日曜・祝祭日・年末年始12/30午後～1/3  
※早急い、急患には対応致します。

IMSグループ 医療法人財団 明理会  
道南ロイヤル病院  
〒049-4501  
久遠郡せたな町北権山区北権山322番地4  
TEL 0137-84-5011 (代表)  
FAX 0137-84-6911

内	月	火	水	木	金	土
8:30	當間	谷藤	片野	川村	川村	片野 (第1、3週)
9:30						谷藤 (第4週)
10:30	松井	松井	谷藤	片野	當間	礼医 (第2、5週)
11:30						片野 (第1、3週)
12:30	松井	谷藤	谷藤	川村	川村	谷藤 (第4週)
13:30						礼医 (第2、5週)
14:30	當間	松井	片野	當間	片野 (第1、3週)	川村 (第2、4、5週)

●交通機関のご案内  
・道南バス(せたな町)  
北権山バス停(徒歩) 徒歩3分  
・せたな町内より  
道南バス(各路線)  
北権山バスターミナル下車、徒歩3分  
●駐車場のご案内  
約50台分  
約50台分

ホームページアドレス <http://www.ims.gr.jp/dounan-royal/>

### 今月のひとさら～カプサイシンで温まろう！～

栄養士: 杉村 瑚都

すっかり冷え込み冬に近づいてきました。お鍋も良いですが、辛い食べ物も身体を温めてくれるので是非作ってみませんか？

今回はピリ辛でご飯に合う「豚キムチ」をご紹介します！唐辛子などに含まれている辛味成分(カプサイシン)は、血行促進や発汗作用、食欲増進効果があります。体を温めて風邪やウイルスに負けずに過ごしましょう！

#### 材料

- (2人分)
- ・豚バラ肉 150g
- ・キムチ 80g
- ・料理酒 大さじ1
- ・醤油 お好みで
- ・豆板醤 お好みで



#### <作り方>

- ①豚バラ肉を2～3cmの一口大にカット。料理酒をかけて少し馴染ませる。
- ②フライパンで豚バラ肉を焼き、全体的に火が通ったらキムチを入れて全体をよく混ぜる。味見をしてみて、薄い場合は醤油や豆板醤を少し入れると良い。
- ③全体が混ざったら完成！  
※肉を減らしてニラ・キャベツ・もやしなどの野菜を入れても美味しい！！

# 動脈硬化の原因



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.42

乱れた食生活や喫煙、ストレスなどが原因で、血液がドロドロになってしまうと血液の流れが滞り血管自体を傷つけてしまいます。

傷付いた血管は、その傷を治そうと動きますが、何度も繰り返される事によって、血管が硬くなったり、血管が狭くなったりしてしまいます。

これが動脈硬化の原因の一つとなります。



## 早期に発見して、予防しよう！

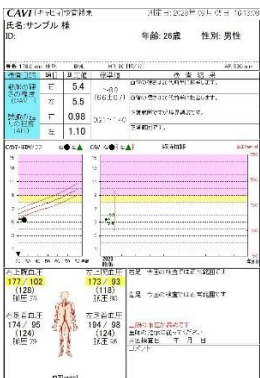
これらを予防していく為にも早期の発見、生活習慣の見直しなどが大切になります。

当院でも、動脈硬化の発見に役立つ検査、**CAVI/ABI検査**を行っております。

この検査はベッドに横になり、10分程度で終わる簡単な検査です！



検査では、**血管の硬さが分かる CAVI検査**と  
**血管の詰りを見る ABI検査**の2つを測ります。



結果を詳しくみると、こんな感じです！

氏名: サンプル様		年齢: 26歳	性別: 男性	
ID: <b>検査結果</b>		<b>基準値</b>		
身長: 178.0 cm 体重: 70.0 kg BMI: 21.9		HR: 80 [拍/分] AF: 53%		
動脈の硬さ CAVI	右	5.4	~8.9	血管の硬さは20代前半に相当します。
	左	5.5	6.6 ± 0.7	
動脈の詰り ABI	右	0.98	.91 ~ 1.40	正常範囲ですが境界領域です。
	左	1.10		正常範囲です。

※図：検査結果レポート

検査後に報告用紙をお渡しいたします。  
今回のサンプル様（上図）の結果は  
血管の硬さは、左右共に年齢相応の硬さで問題無いとの結果に。  
動脈の詰りは、右半身に若干の血流の悪さがあるとの結果でした。  
このように、左右の結果を見ることが出来る検査です。



動脈硬化を防ぐには、まずは**日常生活を規則正しく**送ることが大切です。  
早寝早起き、食事は腹8分目にし**適度な運動をしストレスをかけない生活**をおくりましょう！  
もし何か気になるような事がございましたら、お気軽にご連絡ください。

## 耳たぶにシワがあるかチェックしてみよう！



### 豆知識

耳たぶには毛細血管が多くあります。動脈硬化で血行が悪くなり、細部に栄養が届きにくくなると耳の脂肪部分が縮んでシワになってきます。（加齢によってもシワはできるので一概には言えませんが...）

**動脈硬化のサインかもしれません！**



耳たぶにシワ



自分以外に確認してもらう方がいいですよ



※シカゴ大学調査では心筋梗塞376人のうち、耳たぶにシワがあった人は275人でした。（約73%）