

# 軽視禁物！ 動脈硬化

脳梗塞や心筋梗塞……。命に関わる病気を招く動脈硬化は、沈黙の殺人者、とも呼ばれる。予防医療の専門クリニック「健康院クリニック」（中央区）の細井孝之副院長（59）は、こう話す。「自分の血管の状態、硬さと詰まり具合を知ることが大切だ」。その上で、食事や運動などの生活習慣の見直しで「血管の老化を防ぎ、健康寿命を延ばすことにつながります」と指摘する。

動脈硬化自体に症状はほとんどない。しかし、細井副院長は「（動脈硬化を）放っておけば、重大な病気が一瞬のうちに襲ってくることになりかねない」と警鐘を鳴らす。脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞……。脳血管疾患と心疾患は日本人の死因のほぼ3割を占める。動脈硬化は脳血管性認知症や糖尿病、慢性腎臓病など、健康寿命を縮める慢性疾患の一因にも挙げられる。

そこで、動脈硬化に至るメカニズムを確認しておこう。加齢とともに血管は硬くなる上、さまざまな要因も重なり厚みを増す。すると、もろくなった血管の内側に、脂肪などが詰まってきた「隆起性病変（プラーク）」が発生し、血流を妨げる。「古い水道管や排水管の内側がさび付いて詰まってしまうようなイメージ」（細井副院長）。血流の悪

## 軽視禁物！ 動脈硬化

### 「血管の状態」知り病気予防

化は心臓への負担になり、高血圧の呼び水に。全身の臓器や組織には酸素や栄養が行き渡りにくくなり、健康に著しい悪影響を及ぼすというわけだ。

#### ▼血管そのものの検査を

血液検査や血圧測定、生活習慣のチェック、生活習慣病の有無の確認は「血管に悪さをする要因の把握に欠かせない」と細井副院長。一方、血管そのものの検査は、一般的な健診の対象外とあって、「検査を受けたことのある人は5%に満たないのでは……」と残念がる。健康院クリニックで行っている「血圧脈波検査」では、動脈の硬さの程度と詰まり具合が二つの数値で分かる。脳につながる頸（けい）動脈を見る「頸動脈超音波検査（エコー）」と共に「血管年齢」を知る方法として有効だ。血管年齢は血管の測定結果が何歳の平均値に相当するかを示す指標で、「多くの人になじみやすい」（細井副院長）。最近では、より簡便なチェックが受けられる健康関連の店舗も増えてきた。細井副院長は「こうしたサービス

の活用もお勧め。血管の状態が分かれば効果の高い対応策を立てやすい」と明言する。

「食生活や運動習慣の改善は、血管の老化を防ぎ、時に若返らせる」とも。食生活では「タンパク質をしっかり取って、炭水化物は控えめに。青魚に多く含まれるEPAやDHAも意識して口にしてほしい」と呼び掛ける。さらに老化を早める過剰な活性酸素対策として、カロテンやポリフェノール、ビタミンB群、ビタミンC、アスタキサンチンなどを列挙した。「不足しがちな栄養素はサプリメントで補うべき。その際は、管理栄養士らと相談の上、最適な組み合わせを考えては……」

#### ▼1日30分、やや速足

細井副院長は血管の老化防止について「1日延べ30分歩くだけでも、だいぶ違う」と説く。「やや速足で大腿のスタスタ歩き」が望ましい。適度な運動は筋力を保つ上、血管を拡張させ血圧を下げる効果もある。「動脈硬化には（糖質や脂質を燃焼させる）筋肉の量も関係する」

「血管の健康を考えると結局、体全体の健康づくりにつながる」。細井副院長は「今や動脈硬化による病気の多くは防げる時代。動脈硬化自体の治療法も進歩している」と言葉を継ぐ。発病すれば、たとえ命は助かっても生活の質を下げ、多額の治療費を要する。老いた血管の病。

## 細井孝之副院長に聞く

## 健康院クリニック



血管の模型を手に、動脈硬化の怖さを語る健康院クリニックの細井副院長。「ためしてガッテン」や「駆け込みドクター！ 運命を変える健康診断」など、テレビ番組出演も多く、さまざまな病気に分りやすい説明で知られている。「老化か？ 病気か？ それが問題だ。」（マガジンハウス）などの著書も

「『今は健康』と思っているも、体に良いことはほとんどん実行していただきたい」

【健康院クリニック】

0120-561-287