



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第29号

動脈硬化ドックのすすめ

健診部長 仙田 聡子

～健康寿命を延ばして高齢期を健やかに過ごすために～

2019年日本の平均寿命(0歳における平均寿命)は男性81歳、女性87歳。一方で健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は男性72歳、女性75歳。この健康寿命と平均寿命との差(男性9年、女性12年)は要介護状態など生活が制限される期間となります。高齢期を生活の質を保って健やかに過ごすためには、健康寿命を延ばすことが重要です。

虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)や脳梗塞などの動脈硬化性疾患は、日本の主要な死因であるとともに、健康寿命にブレーキをかける大きな原因となっています。

動脈硬化は中年期以降に長年かけて症状がないまま徐々に進行し、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症の症状が起こります。症状がない今のうちに、「動脈硬化ドック」を受けて自分の現在の動脈硬化の状態を知り、対処していくことをぜひおすすめします。



バージョンアップした動脈硬化ドックのここがポイント～sdLDLコレステロール～

注目!

令和5年度より、動脈硬化の隠れリスク「sd(スモールデンシ)LDLコレステロール」を追加し、動脈硬化ドックをバージョンアップしました。健診でしか受けられない採血検査です。sdLDLコレステロールは小さいため容易に血管壁内に入り込んで有毒化(酸化)し、プラークの原因物質となって動脈硬化を悪化させます。LDLコレステロールが基準値内でもsdLDLコレステロール高値は虚血性心疾患に関与します。

sdLDLコレステロールを減らすには・・・



影の悪役である中性脂肪を減らすとsdLDLコレステロールの大きさを通常に戻すことができます。また、脂肪肝ではsdLDLコレステロールが増えるため、脂肪肝の予防や改善とともに、脂肪肝に関係する低HDLコレステロール血症・中性脂肪高値への対策も必要です。

おすすめ!

令和5年度 動脈硬化ドックをバージョンアップしました。ロックスインデックスもおすすめですよ！
詳細は「オプション検査のご案内」をご覧ください

動脈硬化・動脈硬化に起因する病気を予防する為には、肥満や喫煙・高血圧など【生活習慣の改善】が最も効果的と言われています。

生活改善のポイント4選

○自身の適正体重を知り、食べ過ぎを抑える

→肥満は動脈硬化を起こす大きな危険因子となります。

○食物繊維をたっぷり摂取する

→悪玉コレステロールが低下すると言われています。

「主食に雑穀やもち麦などを混ぜ込む」

「野菜・海藻・きのこの摂取を増やす」などの意識的な摂取を！

○脂の摂取を控える&良質な脂を摂取する

→動物性の脂は悪玉コレステロールを増加・善玉コレステロールを減少させると言われています。脂っこい部位や動物性油脂・乳製品ばかりに偏らず、青魚や大豆の摂取を心掛けましょう。

○減塩を心掛ける

→塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こします、1日6g未満に抑えましょう。



～もうひと踏ん張りポイント！～

- ・アルコールは適量
- ・「和食」は動物性の脂が少なく食物繊維が豊富な為、動脈硬化予防にGOOD！

出典：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイドライン2018年度版

動脈硬化を予防する生活改善ポイント(行動編)

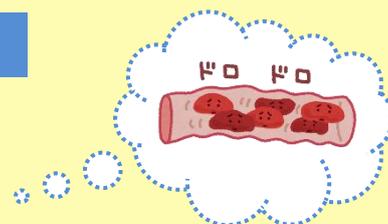
① 一日10分、体を多く動かすことを意識してみよう

運動することで、

○エネルギーに使われるので中性脂肪が減少します。

○リポたんぱくリパーゼという酵素が活性化されます。

この酵素が中性脂肪を減らして、HDLコレステロールを増やします。



② 禁煙しよう

○たばこはHDLコレステロールを低下させてしまうだけでなく、LDLコレステロールを血管壁に浸透しやすくさせ、さらに、LDLコレステロールを酸化して血管に沈着させます。結果、動脈硬化を進行させます。

③ お酒を控えよう(量も回数も)

○お酒をとりすぎると肝臓での中性脂肪の処理を低下させ、中性脂肪の産生を高めてしまいます。

④ 糖質の多い嗜好品を控えよう

○糖質は重要なエネルギー源ですが、とりすぎると余った糖質は中性脂肪として蓄えてしまうので、中性脂肪が増えます。

