

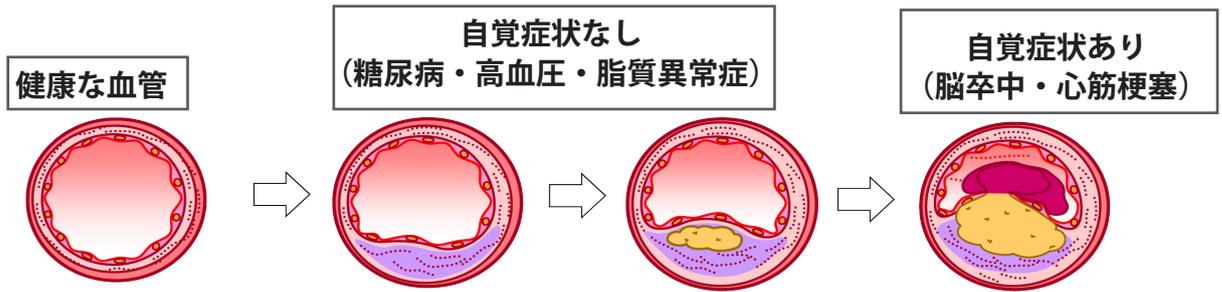
## 40代～50代の方必見！動脈硬化の危険性を知っていますか

普段あまり意識されませんが、血管は大変重要な器官です。死に至ることも珍しくない脳卒中や心筋梗塞といった病気の原因の多くは、血管の老化（動脈硬化）にあるからです。

最近では、40～50代でこれらの病気を発症する例も少なくありません。自覚症状のないうちから動脈硬化などに早めに気づき、血管を若く保つことを心がけましょう。

### ●血管は9割つまらなないと自覚症状が出ません

健康な血管は、しなやかで弾力性がありますが、バランスの悪い食事や塩分過多、運動不足など健康的でない生活習慣や加齢によって、血管はだんだんと弾力を失い、硬くもろくなっていきます。



### ●余市町では、介護が必要となる要因の第1位は心臓病！

動脈硬化は自覚症状がないまま悪化します。動脈硬化を原因として発症する心疾患（心臓病）と脳血管疾患（脳卒中）は、日本の死因の約4分の1を占めるほか、介護が必要となる大きな要因ともなっています。令和2年度は、余市町で要介護となった人のうち61.4%の人が心臓病があり、24.3%の人は脳血管疾患がありました。

### ●加齢による血管の変化のほかに、動脈硬化を進行させる5大要因

加齢とともに血管が老化することは仕方のないことですが、そのほかにも、生活習慣病や喫煙など様々な要素が血管の老化を加速させます。例えば、血圧が高いということは、血管を高い圧力で傷めつけているということです。また、血糖値が高いということは、血液中に糖があふれ、血管を傷つけているということです。動脈硬化を防ぐには、早めに生活習慣を改善し、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙、メタボリックシンドロームといった動脈硬化の要因を遠ざけることが大切です。

余市町の特定健診は、予防可能な時期を逃さないために腎臓・脳・心臓を守る検査が追加されています。ぜひ特定健診を利用し、生活習慣の改善や動脈硬化の予防にお役立てください。

## 適切な運動で血管を鍛えましょう！

運動は血管の質をよくし、血管にかかる負担を減らします。さらに、増えた血流が血管へのよい刺激となり、血管の若返りが期待できます。また、血管の老化防止だけでなく、健康を保つ上で運動は欠かせません。生活のなかに組み込んで、毎日の習慣にしていきましょう。

### 血管を強くする「有酸素運動」

有酸素運動を毎日の習慣にしましょう。いちばんは歩くことです。細切れでも歩く時間を増やしていくことが大切です。

＜おすすめの運動＞

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ラジオ体操
- ・水中ウォーキング
- ・階段昇降

＜こんな効果が期待できます＞

- ・カロリー消費による減量
- ・基礎代謝量アップによる減量
- ・中性脂肪が減る
- ・HDL（善玉）コレステロールが増える
- ・血糖値が下がる

