



問屋町 第3号

健やかLetter

発行日：平成28年9月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

蒸し暑い日々が減り、朝晩すっかり肌寒くなってきました。皆さんはもう掛布団や上着を+1枚されましたでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、油断は大敵です。今回は、「動脈硬化」を早期発見するための3つのサインについてお伝えします。



見抜け動脈硬化！守ろう血管！

ご飯を食べた後に眠くなることは、誰もが経験したことがあると思います。デスクワークをしている人にとっては、午後1番に訪れる悩ましい問題です。実はこれ、「動脈硬化」のサインかもしれないのです。

動脈硬化は、全身に酸素や栄養素を運ぶ動脈が、硬くなったり、狭まったりし、血液の流れが滞る症状で、心臓病や脳卒中の元凶です。

動脈硬化にはいくつかのサインがあります。こうしたサインを見逃さず、いずれかのサインがある人は、かかりつけ医に相談の上、早めに専門医を受診することをお勧めします。



動脈硬化を見抜く3つのサイン

1. 食後の「強い眠気」と「血圧の急降下」は動脈硬化の強いサイン。
2. 薬を飲んでも高血圧が治らない人は、腎動脈の動脈硬化の疑いあり。
3. アキレス腱が他の人より厚いと、全身に動脈硬化の危険がある。

詳しくは裏面をご覧ください。

サイン1 食後の「強い眠気」と「血圧の急降下」



食後にいつの間にか寝てしまう「意識が飛ぶような強い眠気」を感じている人。そんな人は首にある頸動脈の動脈硬化が進んでいるため、脳に血液を戻すセンサーがうまく働かず、脳への血流低下が起きているのかもしれない。

また、こうした人は食後1時間の上の血圧が食前と比べ、20mmHg以上の急降下を起こ

していることも分かりました。

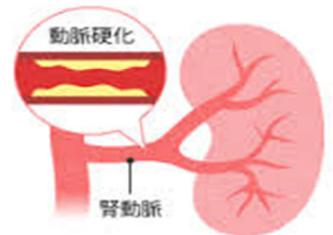
食後の「強い眠気」と「血圧の急降下」は動脈硬化の強力なサインです。

サイン2 薬を飲んでも高血圧が治らない

腎動脈は腎臓に血液を送る血管です。ここに動脈硬化が起きると、腎臓に流れる血液量が低下するため、腎臓は自身に血液を送ろうと、全身の血圧を上昇させます。

たとえ、血圧を下げる降圧剤を飲んだとしても、腎臓に流れる血液量は低下したままなので、腎臓は血圧を上昇させ続け、高血圧はなかなか改善しません。

腎動脈の動脈硬化が
高血圧の原因に!



サイン3 アキレス腱が他の人より厚い

(1) 横から見て盛り上がっている。



(2) 厚さが2cm以上



アキレス腱が厚いと、「家族性高コレステロール血症」が疑われ、全身に動脈硬化の危険性があります。

これは遺伝の影響で生まれつきコレステロールが下がらない病気です。ウォーキングや食生活の改善に取り組んでも、コレステロールの値は下がらないため、すぐに薬物治療を始めなければなりません。

LDLコレステロールが180(mg/dl)以上、または家族に若くして(男性55歳未満、女性65歳未満)冠動脈疾患になった人がいれば、左図のチェックをしてください。