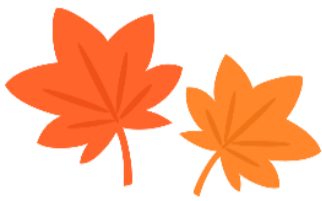




# さぽーと



日ごとに秋が深まり、朝夕は冷え込むようになりました。寒くなると動脈硬化が悪化し、脳卒中や心筋梗塞を発症しやすくなります。今回は、その原因になる動脈硬化について詳しく解説します。



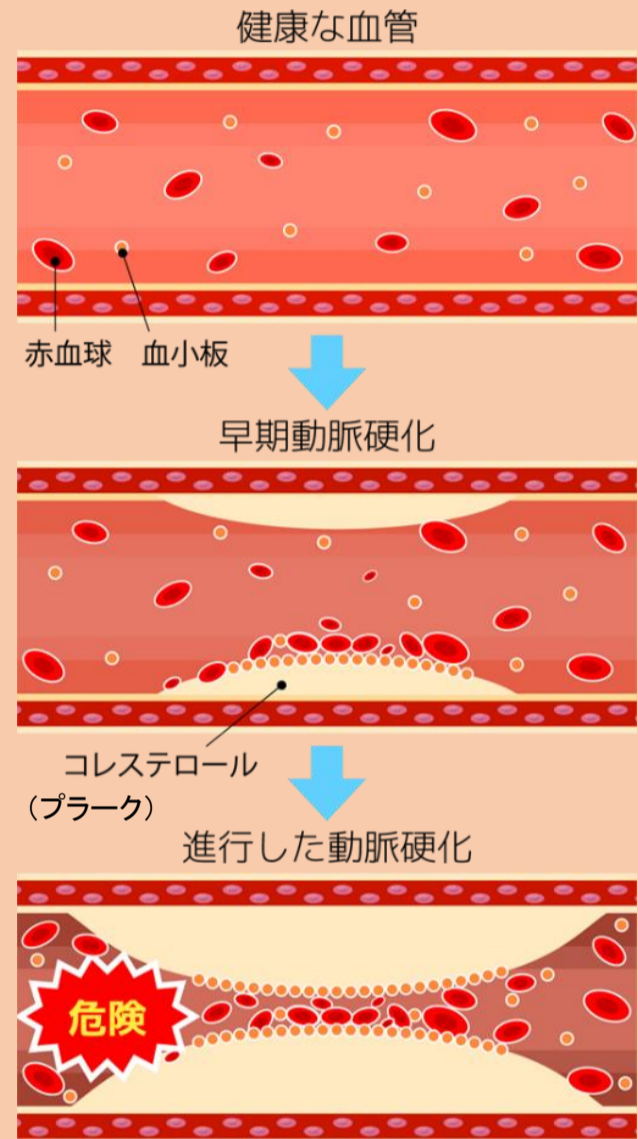
## 動脈硬化を予防しよう

血管壁に、溢れたコレステロールが蓄積した状態が**動脈硬化**です。その部分を**プラーク**と呼びます。

プラークが形成される原因は、

**脂質異常症** [総コレステロール・LDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪の増加あるいは、HDL(善玉)コレステロールの低下]・**糖尿病**・**高血圧**・**喫煙**・**肥満**が複数重複することとされています。

血管が動脈硬化により細くなり、気温の低下により血圧が上がり、血管に強い圧がかかると、突然**プラークが破裂**することがあります。そうすると、それを修復しようと血液中の血小板が集まり凝縮して**血栓**が血管をふさいで、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。40代から50代で突然発症することもあります。



## 予防医療センターでできる動脈硬化を調べる検査

### <頸動脈エコー>

超音波で首の動脈を観察すると血管の壁の厚さやプラークの沈着、血流の早さがわかり、動脈硬化がどの程度進行しているかがわかる検査。

### <ABI(血圧脈波検査)>

両足・両腕の血圧を測定し、その比率を計算する。動脈硬化の進行程度や、血管の狭窄・閉塞などが推定できる。

### <Lox-index>

脳梗塞・心筋梗塞のリスクを評価する採血検査。

### <脳MRI/MRA>

電磁波を使用し、脳の断層像、血管の状態を映像化する検査。



\*注意:上記の検査はオプション検査です。単独で検査を受けることはできません。また、オプション検査をつけられないコースもありますので、詳しくは、予防医療センターまでお問合せください。

次のページで狭心症や心筋梗塞発症のリスクを計算してみましよう  
健診の結果を準備しましよう



# 健診結果から冠動脈疾患の発症リスクを計算してみましよう!

		得点
年齢	35-44歳	30
	45-54歳	38
	55-64歳	45
	65-69歳	51
	70歳以上	53
性別	男性	0
	女性	-7
喫煙	している	5
血圧	120/80未満	-7
	120-129かつ/または80-84	0
	130-139かつ/または85-89	0
	140-159かつ/または90-99	4
	160-179かつ/または100-109	6
LDLコレステロール	100未満	0
	100-139	5
	140-159	7
	160-179	10
	180以上	11
HDLコレステロール	40未満	0
	40-59	-5
	60以上	-6
空腹時血糖が110mg/dl以上		5
男性55歳未満 女性65歳未満で心筋梗塞や狭心症を発症した家族がいる		5
慢性腎臓病	eGFR $\geq$ 60	0
	eGFR 30- < 60	3
	eGFR < 30	14
合計		

当てはまる数字に丸をつけて合計点数を計算してみましよう

合計点	予測される10年間の冠動脈疾患の発症リスク	分類
40以下	2%未満	低リスク
41-55	2-9%未満	中リスク
56以上	9%以上	高リスク



# 動脈硬化を予防するためにできること

まずは、日々の生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

## 禁煙



ニコチンが交感神経を刺激し、血管が縮まり、プラーク破裂の引き金になります。よって、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが3倍になります。なるべく早期に禁煙することが予防につながります。

## 運動する・BMI25未満



BMI(体格指数) = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>  
1日30分週2回以上、有酸素運動をしましょう。軽く息は上がるが、会話はできる程度が適度な運動強度です。

## バランスよく3食規則正しく食べましょう

### 肉より魚を食べる

調理方法は、揚げるより蒸す、ゆでる。青魚を食べると、中性脂肪を下げるオメガ3脂肪酸が多くとれます。



### 塩分は控えめに

目安は、男性:7.5g未満/女性:6.5g未満  
みそ汁は具たくさんにして、野菜のうまみとだしで味噌を減らしましょう。漬け物は塩分が多く含まれるので、一夜漬けや酢漬け(ピクルス)がおすすめです。



### 野菜・海藻・きのこを食べる



1日350g=小鉢を5皿分  
食物繊維は、コレステロールを吸着し体外へ排出し、血糖値の上昇を緩やかにします。色々な野菜を食べましょう。



### 大豆製品を食べる

大豆たんぱくはコレステロールを減らす働きがあります。  
納豆・豆腐・厚揚げ・水煮大豆・豆乳・きなこ



### 白米より麦飯、玄米、ライ麦パン、全粒粉パンなど未精製穀類を取り入れる

ご飯茶碗1杯までにして、おかわりは控えましょう。  
未精製穀類は、白米よりも食物繊維が多く、吸収が緩やかなのでおすすめです。  
白米や白パンなどの精製穀物を食べ過ぎていると心臓病や脳卒中などのリスクが上昇することが研究で明らかになっています。



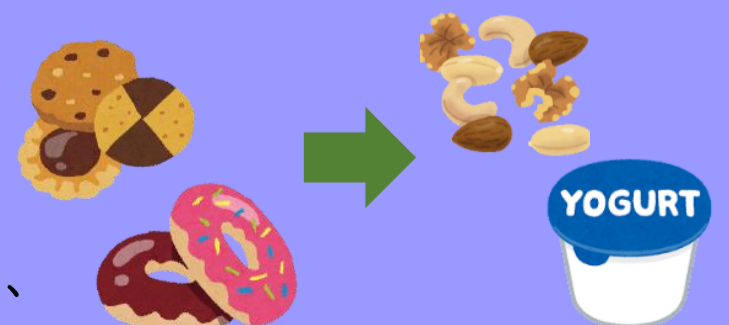
### アルコールは適正量を

1日の飲酒量の目安は、  
ビール500ml または 日本酒1合 または ウイスキーダブル1杯(60ml) または ワイン200ml  
または 焼酎100ml  
お酒の種類を決めたり、その日に飲む分だけを買うようにする。  
アルコールの取り過ぎは、中性脂肪の上昇につながります。



### 洋菓子、甘い食べ物・飲み物は控えめに

クッキーやケーキ、ドーナッツ、アイスクリーム、ポテトチップスよりも、和菓子や干し芋、くり、果物、素焼きのナッツ、ヨーグルト  
清涼飲料水(ジュースやスポーツ飲料)は、糖質を多く含むので、水・炭酸水・お茶・無糖コーヒー・無糖紅茶がおすすめです。





予防医療センター管理栄養士の  
動脈硬化予防レシピ



～サバ缶と秋野菜で簡単トマトカレー～

動脈硬化の予防には、食事の注意は欠かせません。バランスのとれた食事でビタミン・ミネラル補給をしましょう。また、魚の脂肪を積極的に摂りましょう。



調理時間:30分  
エネルギー:310kcal  
塩分:2.1g

材料(4人分)

- サバ缶…2缶
- トマト缶…1缶(400g)
- 水…100cc
- 玉ねぎ…大1/2個 蓮根…40g
- かぼちゃ…100g 舞茸…100g
- カレー粉…大1 味噌…大2
- しょうゆ…大1 みりん…大1
- しょうが・にんにくすりおろし…ひとかけ分
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩・胡椒…少々
- \*ガラムマサラ…小2(あれば)

〈作り方〉

- ①オリーブオイルでみじん切りにした玉ねぎを炒める。  
(飴色まで炒めると美味しさアップ)
- ②一口大に切った野菜を軽く炒め、カレー粉を炒め合わせる。  
トマト缶とサバ缶、水、調味料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。  
(※サバの骨は気になれば取り除く。)
- ③塩、コショウで味を整える。  
最後にガラムマサラを入れると風味がアップ!

プラス1品  
栄養  
アップ!

副菜にもチャレンジ!  
お酢を使って更に血液サラサラ!

酢キャベツ(作りやすい量)

- ①紫キャベツ1/4を千切りに切る。  
(キャベツでも良いですが、食感、彩りは紫キャベツがおすすめ!)
- ②ジップロックに塩小1、蜂蜜大1/2、酢100ccをいれて、半日以上つけ込む。(5日くらい冷蔵保存OK)  
\*酢の酸味が苦手な方は、リンゴ酢だとマイルドになります。

自由にアレンジ!

- ※野菜はお好みで。
- ※普段のカレーの具材にサバ缶を使って、和風カレーにするのもおすすめです。
- ※ご飯は、玄米ご飯が合います。  
玄米ご飯は、小豆をいれて炊くと更に栄養アップ!
- ※パスタソースにしてもOKです。  
味変に、最後にとろけるチーズを入れると美味しさアップ!カロリーもアップ...



ホームページ

