

血管の老化による病気を防ぐために



加齢とともに血管の老化である動脈硬化が進みますが、動脈硬化はさまざまな病気を招き、寝たきりなどの要介護状態や死亡の原因となります。

動脈硬化を進める生活要因など

肥満・体重増加、喫煙、運動不足、睡眠不足 など

血管が傷つく原因が重なっていく

血管を傷つける要因など

高血圧、高血糖、脂質異常 など

血管が少しずつ傷ついていく

血管に異常が起きているときの指標

尿たんぱく、眼底の異常、心電図の異常 など

血管が傷ついて障害が起こっていく

動脈硬化がさらに進み、血管に大きな異常が起けると…

脳卒中

血管が詰まって、その先の脳細胞が死滅する脳梗塞と、血管が破れて、その先の脳細胞が死滅する脳出血が代表的です。

脳

眼底出血

高血糖などで網膜の血管が傷つき、出血したのが眼底出血です。失明の原因となります。

目

心臓病

心臓の冠動脈の内側が細くなり、血流が悪くなった状態である狭心症と、心臓の冠動脈が詰まり、心臓への血液がストップして、心臓の筋肉(心筋)が壊死する心筋梗塞が代表的です。

心臓

腎硬化症

高血糖などで腎臓の細い血管が傷つき、ろ過機能が低下した状態です。進行すると腎機能が著しく低下した腎不全となり、人工透析が必要になります。

腹部

腎臓

大動脈解離

太い動脈の層構造に裂け目が生じ、血流により激しい痛みと共に層が裂けていきます。そのために臓器が失血し、死に至る危険があります。

脚

閉塞性動脈硬化症

脚の動脈硬化が進み、血液の循環がうまくいかなかった状態です。進行すると、足先などが壊死する場合があります。

脚

血管の老化にブレーキをかけよう

血管の老化には生活習慣が影響しますが、厳しい食事制限やトレーニングは必要ありません。大切なのは、小さな工夫を長く続けることです。今の生活習慣をより良い習慣に一步だけ近づけるため、どんな工夫ができますか？『できるだけこまめに体を動かす』『すきまの時間を見つけて体操する』これも立派な工夫です。

血管の老化は自覚症状がなくても進みます。

健診で自分の状態を把握し、生活習慣を工夫して、血管病を防ぎましょう！！