

# 動脈硬化って結構コワいんです

## ★動脈硬化が怖いのは・・・

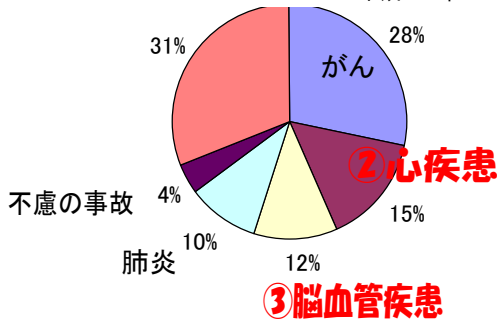
動脈硬化とは、動脈の血管が厚く硬くなり、内壁にコレステロールがたまって血液の流れが悪くなる病変のこと。

血管の内壁にコレステロールなどが付着して血液が流れにくくなると、酸素や栄養物が細胞に供給されにくくなり、体にさまざまな障害が起こります。さらに動脈硬化が進行すると血液のかたまりなどが詰まって、そこから先に血液が流れなくなり、

自覚症状がないまま・・・

心筋梗塞、脳梗塞など

<岡崎市民の主な死因と割合>  
平成 21 年



命にかかわる病気を  
引き起こします！



## 生活習慣を見直し、動脈硬化を予防しましょう！

- ① 食べ過ぎない、メタボの人は、まず減量を！
- ② 食物繊維をしっかりとる
- ③ コレステロールを含む食品をとり過ぎない
- ④ 甘いもの、アルコールをとり過ぎない
- ⑤ 禁煙する
- ⑥ ウォーキングなど有酸素運動続ける
- ⑦ ストレスをため込まずリフレッシュする



## ★冬には、心筋梗塞が起こりやすい！特に要注意！！

寒くなると、血管を収縮させた状態が続き、血液の流れが悪くなり、動脈硬化が進んで硬く狭くなった血管を血液が通るときに詰まりやすくなります。そのため、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

全国の心筋梗塞による死亡件数は冬に増え、1 月がもっとも多いことが国立循環器病研究センターの研究グループの調査であきからになっています。

暖かい部屋から急に寒い場所に移動するときや入浴時など、特に注意しましょう。

### <予防のための入浴のポイント>

- 脱衣所と浴室を暖かくしておく
- 風呂の温度は 38～40 度に設定
- 入浴時間は短めに
- 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する
- 入浴前にアルコールは飲まない
- 血圧が高いときは入浴を控える



＊ ＊ その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課健康増進班(TEL 23-6639) ＊ ＊  
保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>