

血管を守れば健康になる!!



日本人がどんな病気で亡くなっているかご存じですか？平成22年人口動態統計調査によると、皆野町民の死因別死亡率は、多い順に悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、不慮の事故です。埼玉県と比較して標準化死亡比が高いのは脳血管疾患と心疾患ですが、どちらの疾患も動脈硬化が関係しています。

※標準化死亡比：死亡率は年齢によって違いがあり、異なる年齢構成の地域の死亡率をそのまま比較することはできない。そのため、標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死亡数と実際の死亡数を比較したものが標準化死亡比で、この値が100以上だと死亡率は高く、100以下だと低いとされる。

1. 動脈硬化は男と女で違う？

滋賀医科大学の上島弘嗣先生たちの研究によると、動脈硬化の危険因子は、男性と女性で異なることがわかってきました。男性は、年齢、喫煙、コレステロール、糖尿病すべての因子が心筋梗塞に関係していますが、女性の場合、40代はいかなる因子があっても危険度がほとんど変わりませんが、50歳を超えると危険度が上がり、特に糖尿病と喫煙習慣は危険度をかなり上げると言われています。女性は男性より10年ほど遅れて動脈硬化が進行し、閉経を過ぎると急激に進む特徴があります。性差が生じる原因は、女性ホルモン（エストロゲン）です。エストロゲンは、血管を広げて高血圧を防いだり、インスリンという血糖を下げるホルモンの働きを助けて高血糖になりにくくします。また脂質代謝にも影響を及ぼし、血液中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす役目もあります。動脈硬化には炎症もかかっていますが、エストロゲンは炎症を抑える働きもあります。つまり、女性ホルモンは動脈硬化のいろいろな因子をまとめてみってくれる「健康の守り神」のようなものです。

2. コレステロールは悪者？

コレステロールは、体をつくるとても大事な働きをしています。例えば、体に60兆個ある細胞のいけばん外側の膜の材料として使われています。コレステロールが減りすぎると血管や組織がもろくなり、脳出血が起こりやすくなり、皮膚もカサカサになります。また低すぎると免疫が低下し、病気にかかりやすくなります。またコレステロールは女性ホルモンや男性ホルモン、ストレスに対抗するための副腎皮質ホルモンなどの材料にもなっています。

このような大事なコレステロールですが、最近は目の敵にされています。それは「とりすぎ」「動かなすぎ」に原因があるようです。お菓子やケーキ、ハンバーグ、カレーライス、ポテトチップスなど「おいしい」と思うものはだいたいカロリーが高く、脂肪が多く含まれています。小さい頃からこうした食事をするようになったことが、心筋梗塞などが増えている原因になっています。

3. 動脈硬化の検査ってあるの？

動脈硬化の程度を調べるのに頸動脈エコーという方法があります。首の血管を超音波で調べ、血管の壁が厚くなっていないか、プラークという動脈硬化の始まりをチェックする検査です。動脈硬化のすべてがわかるわけではありませんが、簡便な検査です。皆野町では40歳～64歳までの方は年1回無料で受けることができます。希望の方は健康福祉課健康づくり担当までお問い合わせください。