

今回のテーマは 動脈硬化 ～動脈硬化とメタボリックシンドローム～

動脈硬化は進行すれば心筋梗塞や脳梗塞など致命的な循環器疾患を引き起こしかねません。中高年がなるイメージの動脈硬化も、できるだけ若いうちから予防に取り組むことが大切です。食生活を中心とした生活習慣を見直し、予防、改善していきましょう。



動脈硬化とは？

動脈には本来、弾力性や柔軟性があります。ところが、なんらかの原因で動脈の内側の壁にコレステロールやカルシウムなどが付着して動脈が厚くなったり硬くなったりします。この状態が動脈硬化です。動脈硬化によって血流が妨げられると、脳や心臓をはじめさまざまな臓器の働きが悪くなり、重大な病気が発症する危険が高まります。中高年に多く見られる病気とされていますが、最近では食習慣や生活習慣の乱れから10代の若い人たちにも初期の動脈硬化が見られるようになってきています。

動脈硬化の原因は？

はっきりした原因は解明されておりませんが、遺伝や体質・生活習慣などで起こると考えられています。動脈硬化を促進させる危険因子は、高血圧症、血中のコレステロール値(特にLDLコレステロール)の増加による高脂血症、糖尿病、高尿酸血症が深く関係しているようです。また、肥満、ストレス、運動不足、喫煙、過度の飲酒も動脈硬化のリスクを高める原因のひとつと考えられ、血管を傷つけている最大の原因は塩とされています。そして、血液中に余分にあるLDLコレステロールが、活性酸素によって酸化されることで、動脈硬化を促進させてしまいます。

メタボリックシンドロームとは？

動脈硬化の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近では、肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より動脈硬化になりやすいことがわかってきました。

腹部に脂肪のたまった内臓脂肪型肥満を背景に、複数の生活習慣病(糖尿病、高血圧など)を合併している状態をメタボリックシンドロームといいます。

これはひとつひとつみれば薬はまだ必要ない軽い病態であっても、これらが重なってくると高い確率で動脈硬化が発症してくることから、動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善しておきましょう。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積が男女とも
100cm²以上に相当)



トリグリセリド(TG)値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
のいずれか、又は両方

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

空腹時血糖値 110mg/dl以上

必須項目の内臓脂肪蓄積があり、右のその他の項目のうち2項目以上あてはまる場合をメタボリックシンドロームと診断されます。

個々の病気を治療することはもちろん大事ですが、内臓脂肪が蓄積している人はこれらの病気を起こしやすい状態にあるわけですから、まず、全ての根元の内臓脂肪を減少させ、動脈硬化を予防することが重要です。

動脈硬化予防のポイント

< 食生活上の注意 >

摂取エネルギーを適正にしましょう

エネルギーの摂り過ぎは動脈硬化だけでなく、他の生活習慣病の誘因にもなります。個々人にあった適正なエネルギー量を摂り、肥満のある方は肥満を解消しましょう。
適正エネルギー量の目安は、標準体重×30kcalです。(年齢や活動量、性別などで30kcalは加減します。)例えば、身長160cmの場合、標準体重は56.3kgなので摂取エネルギーは約1700kcalです。

1日3回規則正しく、バランス良く食べましょう

食事を抜くと、かえって肥満を招きやすくなります。また、夜寝る前の食べ過ぎは、脂肪を蓄積しやすくします。夜だけにまとめて食べるのではなく、朝、昼、夕と3回均等に食べましょう。
炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルは、それぞれ役割があります。丼ものだけ、めん類だけで済ませず、毎食に主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)がそろるようにしましょう。
テレビや雑誌などで体に良いからと言っていたのでそればかりを食べる、体に良くないからこれは食べないという食べ方をするのはではなく、いろいろなものをまんべんなく食べることが大切です。

食物繊維を摂りましょう

食物繊維には、余分なコレステロールを吸着し、体外に排泄する働きがあります。



塩分は1日6~8gにしましょう

塩分は血圧を上げる作用があり、摂りすぎると細胞壁を傷めてしまいます。また、体に多くの塩分が取り込まれると体内の塩分濃度が高くなり、これを薄めようとする作用が働いて、水分の排出が妨げられます。このために体の中に水分がたまり、心臓に負担をかけたり、むくみの原因の一つにもなります。

塩分例) たくあん2切れで0.5g、かまぼこ2切れで0.6g、みそ汁1杯分で1.1~1.3g

アルコールは適量にとどめましょう

アルコールは適量までならHDLコレステロールを増やすということもありますが、同時にLDLコレステロールも増やしてしまいます。

適量は、1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならシングル2杯で、週に1～2回休肝日をとると良いでしょう。

<生活上の注意>

適度な運動を習慣にしましょう

適度な運動は、体重コントロール、血圧是正、ストレス解消、そしてHDLコレステロールを増やしLDLコレステロールを減らすのに有効です。

運動は、脂肪が燃焼される有酸素運動(ウォーキング、サイクリングなど)を中心とし、できるだけ持続させて30分以上続けるのが理想的です。



禁煙しましょう

タバコを吸うことにより、HDLコレステロールが減少します。さらに、LDLコレステロールを動脈壁に沈着させやすくなるため、いろいろな血管の病気につながります。

ストレスを貯めないようにしましょう

「怒り」の感情の時には、交感神経が興奮して副腎からアドレナリンが放出されます。これが血小板を動脈壁に粘着したり凝集しやすくさせるため、動脈硬化が進みます。

おすすめ一品料理

さばのトマトあんかけ

(エネルギー 247kcal 塩分 1.8g)

さばのEPAが、LDLコレステロールや中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やします。

材料	2人分
さば	70gを2切れ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
カレー粉	少々
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	100g
サラダ菜	10g
ぎんなん	8粒
a { スープ	180ml
トマトケチャップ	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	少々

作り方

さばにこしょうを強めにかける。
玉ねぎは半分の長さに切り、薄切りにする。サラダ菜は洗っておく。ぎんなんは外皮を取り、ゆでて内皮も取る(缶詰のゆでてあるものでも良い)。
小麦粉にカレー粉を混ぜ、さばにまぶす。
フライパンに油を熱し、さばを焼く。焼けたらさばを取り出して、サラダ菜を敷いた器に盛る。
のフライパンに玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、aとぎんなんを加えて煮、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、さばの上にかける。

ささみとごぼうのさっと煮

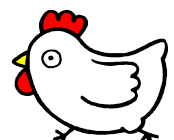
(エネルギー 187kcal 塩分 0.6g)

コレステロールも少なく、食物繊維もたくさん摂れる一品です。

材料	2人分
鶏ささ身	3本(150g)
ごぼう	80g
しめじ	20g
ごま油	大さじ1
a { だし汁	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
青のり	少々

作り方

ささ身は筋を除き、一口大のそぎ切りにする。
ごぼうは洗って皮をこそげ落とし、太めのささがきにして水につけ、アクを抜く。
しめじは小房に分けておく。
鍋にごま油を熱し、水けをきったごぼうを加えて強火で炒める。
ささ身としめじを加えてさっと炒め、aを加える。煮立ったら、中火にしてアクを除き、4～5分煮て器に盛り、青のりをふる。



薬剤師からのミニ情報

血栓症の薬について

高血圧や高脂血症、加齢などによって動脈硬化が起こった血管は次第に傷み、そこに血の塊(血栓)ができます。この血栓が、血液がその先に流れなくなるまで大きくなると、血栓症として発症します。今回は、血栓症のお薬についてお話しします。



血栓症の薬

血栓症の治療には、血液を固まりにくくする薬が使われます。その働きの違いから「抗凝固薬」と「抗血小板薬」に分けられます。

抗凝固薬

抗凝固薬の代表的なものに、ワルファリンという薬があります。このワルファリンは、血液が固まる過程で必要なビタミンKの働きを抑えて、血液を固まりにくくします。ワルファリンを服用する時に気をつけることについてご紹介します。

ワルファリンと他の薬の飲み合わせ

ワルファリンは、多くの種類の薬との飲み合わせに注意が必要なが知られています。飲み合わせが良くない薬と一緒に飲むことで、ワルファリンの作用が強くなり、副作用が出やすくなったり、逆にワルファリンの作用が弱められ、十分な効果が得られなくなったりすることがあります。ワルファリンを服用中の方は、市販の薬を購入する際にも必ず飲み合わせを確認してもらいましょう。

ワルファリンと食品

例: 納豆、クロレラ、セントジョーンズワート含有食品(健康食品)、アルコール
ワルファリンを服用中の方は、これらの食品を避けるようにしてください。

抗血小板薬

抗血小板薬の代表的なものには、アスピリンという薬があります。血栓は血液中に存在する血小板が凝集してできますが、アスピリンは、この血小板の凝集を抑え、血液を固まりにくくします。アスピリンを服用中の方は、次のことに気をつけてください。

アスピリンとバファリン

アスピリンは、少ない量では抗血小板作用をもちますが、多い量になるとその働きはなくなり、解熱・鎮痛薬として作用するという不思議な特徴があります。
現在9種類のバファリンが市販されていますが、そのうち「バファリンA」と「バファリン・プラス」だけには多量のアスピリンが解熱・鎮痛薬として含まれています。病院で「バイアスピリン」または「バファリン81」という抗血小板薬をもらわれている方は、市販薬のバファリンを購入する際は注意してください。

血栓症薬の服用上の注意事項

血栓症の薬で最も頻度が高い副作用は、出血です。内出血・鼻出血・歯茎からの出血・傷口からの多量出血などが起こることがあります。気づかぬうちに内出血ができていないか、歯磨きの時に出血していることはないかなど、自己チェックすることが大切です。いつもと違う症状に気がいたら、医師または薬剤師に相談してください。

また、抜歯や手術の際には、傷口からの出血が止まりにくくなることもあるため、あらかじめ薬の服用を休まなければならない場合があります。薬を休む期間は、薬の種類により異なりますので、必ず医師の指示に従うようにしてください。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>