

1 月

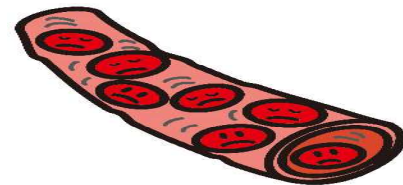


動脈硬化について



動脈硬化とは...

血管の弾力性が失われ（コラーゲンの変性）硬くなったり、血管壁にコレステロールなどがたまることで、内腔が狭くなり血液の流れが悪くなった状態です。



動脈硬化の原因は...

食べ過ぎ	運動不足	喫煙	過度の飲酒	ストレス
高血圧	脂質異常症	糖尿病	肥満	塩分の過剰摂取 など



動脈硬化は自覚症状がありません
知らないうちに進行してしまいます

動脈硬化が進むと...

脳：脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
 心臓：心筋梗塞、狭心症
 など命にかかわる恐ろしい病気になる危険性が高くなります

動脈硬化を予防する最大のカギは「生活習慣の見直し」です！

《食事》

バランスのとれた食事

塩分や脂肪分の多いものを控える

(肉類の脂身、バター、塩、醤油、加工食品の量に注意)

食物繊維を多くとる(海草類、根菜類、きのこ類、豆類)



《運動》

適度な運動(ウォーキング、ジョギングなど)

無理のない運動をしましょう



《その他》

ストレス発散をする

禁煙をする



生活改善に取り組み定期検査を受けましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229