

動脈硬化

動脈硬化は体質にも関係しますが、動脈の老化が大きな要因と考えられています。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、運動不足、喫煙、ストレスなどの危険因子が加わりますと動脈硬化の進行は一層はやまって、脳血管障害、心筋梗塞などの重篤な合併症をひきおこすこととなります。

現在、日本人の死亡原因のトップは悪性新生物(がん)ですが、第2位の心疾患、第3位の脳血管疾患を合わせると悪性新生物を上まわります。動脈硬化症は徐々に進行しますが、恐ろしい病気です。では、どのように予防すればよいのでしょうか。次の5項目に注意すれば、かなり防げると思います。

- ・ 主食、副食、カロリーをバランスよくとって、食べすぎないようにする。
- ・ 適度な運動をして、睡眠をよくとり、ストレスを避ける。
- ・ 糖分、脂肪摂取をひかえ目にして、塩分は1日8～10g以下とする。
- ・ 禁煙、節酒を心がける。
- ・ 生野菜、緑黄色野菜を充分にとる。

以上の点に留意して老化を防ぎ、健康を保ちたいものです。

平成7年7月
片上 直