



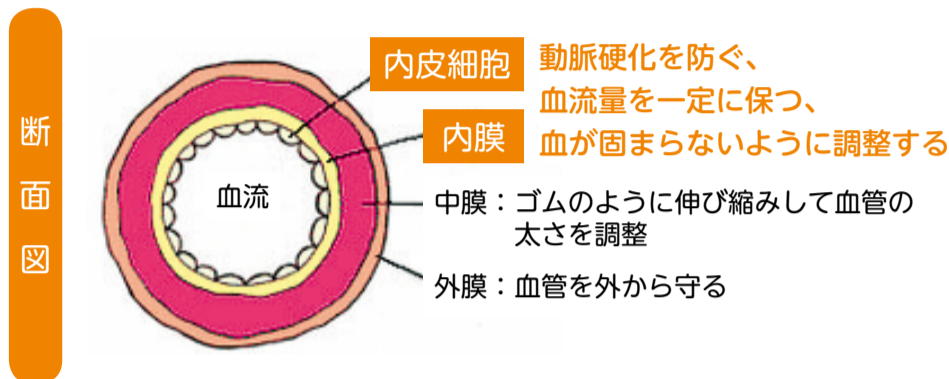
動脈硬化のはなし

～健康な血管を維持しましょう～

健康推進課 国民健康保険係
☎62-2910 (直通)

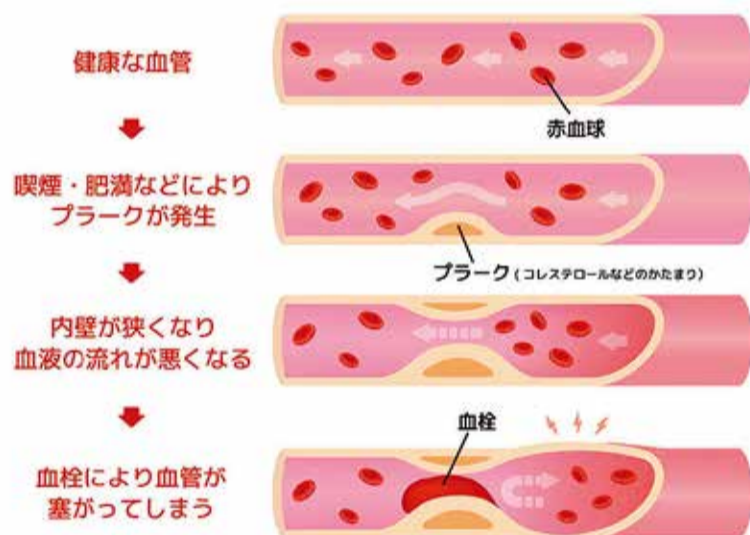
「動脈硬化」という言葉はだれしも1度聞いたことがあると思います。しかし改めて動脈硬化とはなにかと問われてみると本当のところはよくわからない、という方が多いのではないのでしょうか。

血管は基本的に「内膜」「中膜」「外膜」の3つの層からできています。



特に動脈硬化に関係があるのが、「内膜」です。内膜は「内皮細胞」という細胞に覆われ、健康な血管を維持するために重要な役割を果たしています。肥満や高血圧、高血糖、中性脂肪の増加、喫煙などの要因により、血管の内皮細胞が傷ついてしまい、内膜が分厚くなり弾力性を失います。これが動脈硬化です。傷ついた血管壁の内側でかたまりが作られ、内側に少し盛り上がった形状になります。それをプラークといい、プラークが血管の内側を狭くして、血液の流れを悪くしたり、血栓となって血管を詰まらせてしまいます。

動脈硬化の発生と進行



動脈硬化が進むと、脳梗塞などの脳疾患や狭心症・心筋梗塞などの心臓病が起きる可能性が高くなります。また腎臓の働きも悪くします。

今年度の健診結果はいかがだったでしょうか。動脈硬化の存在を自覚する目安となるのが健診です。

健診結果で生活習慣病に関する項目の紹介状が出た方もおられると思います。今は症状がなくても放置することは危険なことです。早めに医療機関の受診をしていただき、適切な治療や生活習慣の改善を行い、病気の発症を予防しましょう。

～健康な血管を維持するためのポイント～

- **バランスの良い食事**
塩分の多い食事や動物性脂肪の摂りすぎに注意。また、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、C、Eは、**抗酸化作用**があり、健康な血管を維持するのに役立ちます。
- **適度な運動**
運動をすることで、血管の内皮細胞が刺激され、強くしなやかな血管になっていきます。
- **禁煙をしましょう**
たばこは、強い酸化作用を持っており、動脈硬化を進めてしまいます。
- **飲酒はほどほどに ストレスの軽減を**
多量の飲酒は、血管の内皮細胞を傷つけてしまうことが報告されています。またストレスを受けると血圧が上昇し同様に血管を傷めてしまうといわれています。

※抗酸化作用とは

身体が酸化すると、鉄がさびるように身体の細胞を傷つけ、動脈硬化などの原因となります。抗酸化作用とは酸化を抑える働きのことです。



紹介したのはごく一部です。健診結果で不明な点や生活習慣の改善について知りたいことなど、気軽に保健師・栄養士にご相談ください。

～互いの人権を尊重し、支え合いながら人にやさしいまちの実現をめざして～

(「高森町人権教育・啓発第2次基本計画」から)



人権

【外国人の人権】

近年、グローバル経済の進展や国際交流の活性化、さらには研修生制度等の導入により、我が国に在留する外国人が急激に増え、新型コロナウイルス感染症が流行する以前までは毎年訪日者数が過去最高を更新していました。

そのような中、言葉や生活習慣等の違いから外国人に対する差別事案が発生しています。就労差別や入居・入店拒否といった日常生活において、また、近年では、特定の民族や国籍の人々を排除するいわゆるヘイトスピーチと呼ばれる誹謗中傷や差別的な事案が見受けられます。グローバル社会の進展とともに日本に居住している外国人に対する理解も進んできてはいますが、日本の歴史的経緯や諸外国の文化・慣習への理解不足からくる偏見や差別意識が今も存在しています。

「外国人の人権を守るために必要なこと」についての調査（「人権に

関する県民意識調査」から）によると、多くの人が「外国人との交流の促進」や「外国の文化・生活習慣への理解」を挙げ、外国人との交流や理解の促進が必要であると考えています。

国際化の進展に伴い、日本に在住あるいは本町を訪問する外国人も増えていくことでしょう。いろんな国の人と交流し、歴史や文化の違いを知ること、お互いを一人の人間として認め合い尊重し合う関係を築きあげていきましょう。



高森町教育委員会社会教育係

☎62-0227