動脈硬化

寿命を決める怖い病気

1 動脈硬化とは…

サイレントキラー（静かなる暗殺者）と呼ばれる怖～い病気

動脈硬化は血管が硬くなり、内腔が血管の垢で狭くなる病気です。図1

その結果として血管が破綻したり、詰まったりして臓器への血流が滞り、臓器の障害（不全）を引き起します。

動脈硬化は血管が硬くなり、内腔が血管の垢で狭くなる病気です。

その結果として血管が破綻したり、詰まったりして臓器への血流が滞り、臓器の障害（不全）をひき起します。

日本人の死亡原因の2位から4位の心筋梗塞、老衰、脳梗塞、脳出血は動脈硬化が大きな原因です。合わせると死因の4分の1以上を占めます。その他にも全身のあらゆる病気に関係しています。図2

例えば…

認知症の3分の1は動脈硬化による脳血管性認知症です。腎臓や目の機能も動脈硬化と密接に関係し健康寿命（QOL）に大きな影響を与えます。

動脈硬化の管理こそが、健康長寿の最大のポイントと言えます。

そして…

動脈硬化は、ある日突然に何の前兆（症状）もないまま、死に至らしめる恐ろしい病気です。

働き盛りの突然死で最も多い心筋梗塞では、その50％の人が前兆（症状）の無いまま突然発症し死に至っています。

先駆症状のないまま、死に至らせる病気という意味において、動脈硬化は「サイレントキラー（静かなる暗殺者）」と比喩されます。

図1 動脈硬化の進行

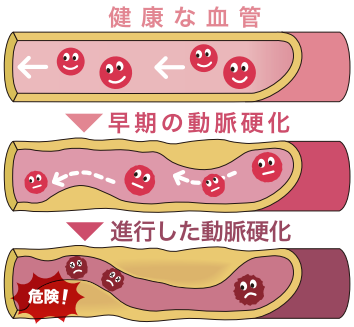
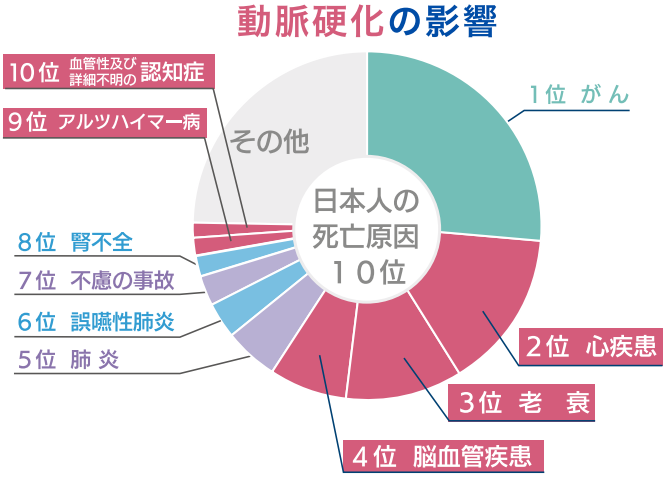


図2 死亡原因上位10位



厚生労働省　2021年人口動態統計より

2 動脈硬化を進行させる4つの病気

デスカルテット（死の四重奏）と呼ばれる4つの病気

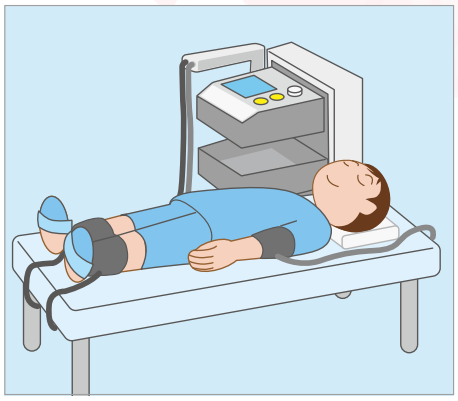
①糖尿病→高血糖が血管の内壁に炎症を起こす
②内臓肥満→血管の外側（外壁）を硬くする
③高血圧→血管の内側から圧力を加える

3 動脈硬化を見つける5つの検査

動脈硬化症には症状がないため、検査で見つけるしかない！

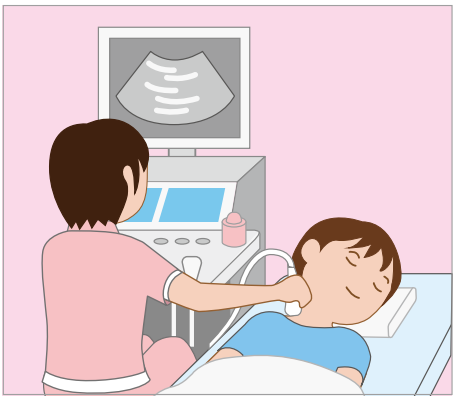
❶ 血圧脈波検査

動脈の硬さから動脈硬化を診断する方法



❷ 頸動脈エコー

頸動脈の動脈硬化は全身の動脈硬化の指標となる



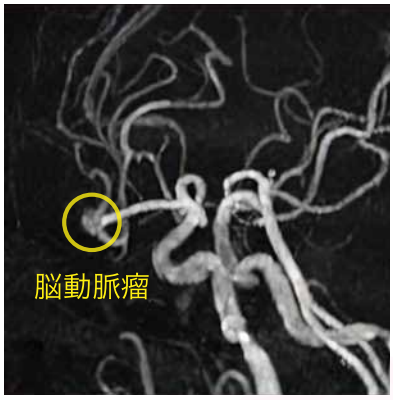
④脂質異常症→血管に垢を作り内腔を狭くする
さらに、この4つの疾患が重複すると加速度的に動脈硬化が進行します。

❸ 冠動脈造影検査

心臓血管の動脈硬化（狭窄）の検査

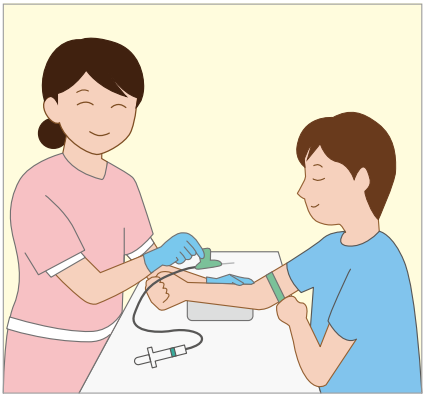
❹ 脳血管検査（MRA）

脳血管の動脈硬化（狭窄部、動脈瘤）の検査



❺ ロックスインデックス（血液検査）

血管の炎症を見る検査。血管に炎症を起こすと動脈硬化が進行する



4 動脈硬化の予防と治療

残念ながら、煙突掃除のような血管をきれいにする治療法は無い

予防と治療	
1	高血圧、糖尿病、脂質異常症、内臓肥満の４つの病気の予防と治療。
2	心筋梗塞のリスクがないか、冠動脈造影検査にて冠動脈の状態を知る。
3	脳血管 MRI にて脳卒中のリスクがないか、事前に状態を知る。
4	血管の垢を掃除してくれる善玉コレステロール（HDL）を上げる為に適度な運動をする。
5	定期的な検査にて動脈硬化への意識を上げる。

5 最後に

生活を質を決める最大のポイント

動脈硬化は生活の質（健康長寿）を決める最も大きな因子と言っても過言ではありません。
予防と治療は定期的に検査をするしかありません。
定期的な人間ドックの受診が、動脈硬化の予防と治療へとつながり健康長寿を達成できます。

文責　人間ドック課 課長　湊 景子