

いきいきとした生活をおくるために！

# 動脈硬化を

## 進めないようにしましょう

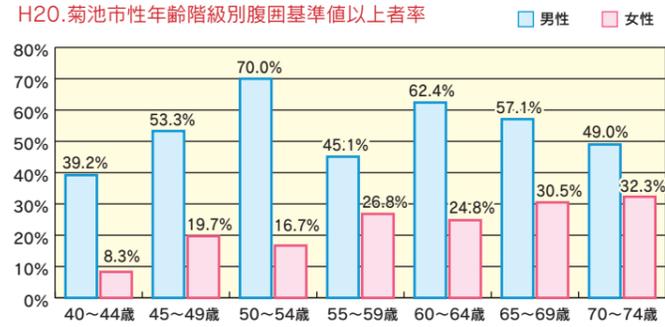
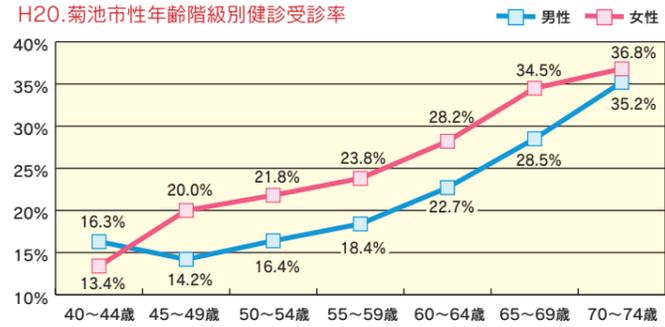
これから5年後、10年後・・・どのような自分になっていると思いますか？どのような自分になりたいでしょうか？健康をつくり、守ることは、充実した人生を支える手段のひとつです。まず、自分の体を見てみましょう。毎日より楽しく過ごせるよう、健診をきっかけに自分の体や心に関心を持ち、日常生活を見直してみませんか？今回は動脈硬化の予防について紹介します。

問い合わせ先

健康推進課健康推進係

### 菊池市国保 特定健診の結果

平成20年度より、心疾患・脳血管疾患・腎不全・糖尿病等を予防するために、内臓脂肪に着目した「特定健診」を、各医療保険者で実施することになりました。菊池市の特定健診の10月末（個別健診除く）受診率は、26.3%でした。男性の64歳以下、女性の59歳以下の年代層は、25%以下と低い状況です。健診結果を見てみると、内臓脂肪が蓄積している人が、男性は女性と比べ全ての年代で多くなっているのが分かります。



### 内臓脂肪が蓄積すると...

食べすぎや運動不足により「エネルギー収支の乱れ」が起こると、体に必要以上の脂肪がたまってきます。内臓脂肪はお腹の中にある脂肪細胞の集まりです。

脂肪細胞からは、いろいろな物質（生理活性物質）が分泌されます。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から分泌される悪い物質が増えすぎて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態にしたり、インスリンの働きを悪くして血糖を高くします。また、動脈硬化を抑える良い物質が減少して、動脈硬化は進みやすくなります。

### 動脈硬化とは

血管の内側の壁にコレステロールがたまり、血管が狭くなったり弾力が失われたりして血液の流れが悪くなる状態を言います。動脈硬化が進むと血管が詰まったり、血管が破れたりして心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などを引き起こします。動脈硬化は、かなり進んでいても、自覚症状がないことが少

なくありません。深刻な状態にもかかわらず自覚症状がないから怖いのです。

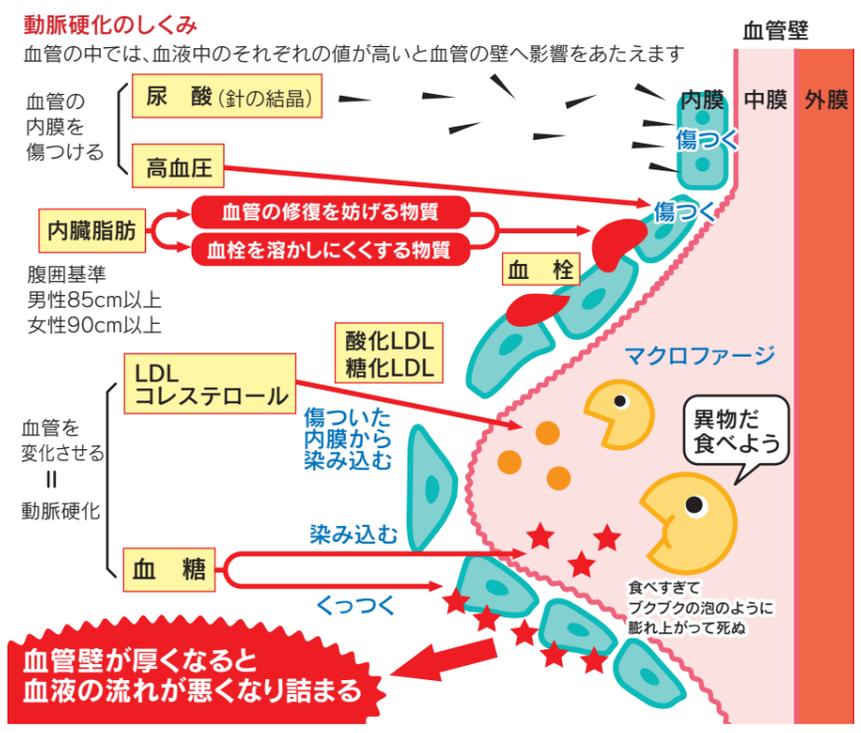
動脈硬化は次の因子を合わせ持つ場合に進行しやすくなります。

- 高血圧・高尿酸等、血管内臓の細胞を傷つけるものが多い。
- LDL（悪玉）コレステロールなど、血管壁（内皮細胞の下）に入り込むものが多い。
- 中性脂肪が多いと小粒子LDL（超悪玉）コレステロールが増え、特に入り込みやすくなる。

○ 内臓脂肪が多いことにより、血栓ができやすい（こびり血栓がとけにくい）。脂肪細胞より血栓を作りやすい生理活性物質が分泌される。

また、これらの因子は内臓脂肪が蓄積した人（腹囲が基準値以上の人など）に特に多くみられます。

高血圧、高血糖、脂質異常など、一つ一つの検査結果の値は少し高いくらいでも、それらが重なることにより動脈硬化をより進めます。高血圧、高血糖、脂質異常などの重複を改善することで心疾患、脳血管疾患などが発症する危険を軽減することができます。



### 日頃の生活習慣が体の変化に密接に関係しています

- ～暮らし方が今のあなたをつくり～
- 食事 毎日の食事について、意識して暮らしていますか？私たちの体は、私たちが食べた物からできています。今「何を」「どれだけ」「食べているのか」チェックしてみよう。自分にあつた量をパラソンスよく食べることがポイントです。
  - 腹八分目（もう少し食べた）と思うところでやめる
  - ゆっくり食べる（よくかんで食べる、野菜料理などかみこたえのあるものを先に食べる）
  - 食事にリズムを（就寝前の2〜3時間は食べない）
  - 間食を減らす（買わない・目の届くところに置かない）
  - 運動 食事の量を減らすだけでは脂肪と一緒に筋肉も落ちて
  - 腹八分目（もう少し食べた）と思うところでやめる
  - ゆっくり食べる（よくかんで食べる、野菜料理などかみこたえのあるものを先に食べる）
  - 食事にリズムを（就寝前の2〜3時間は食べない）
  - 間食を減らす（買わない・目の届くところに置かない）
  - 休息 睡眠不足やストレスは、血圧を上げるなど生活習慣病に
  - 歩数計をつけて1日1万歩を目指してみよう。今までもあまり体を動かしていない人は、まずは1千歩（時間にする）と約10分）増やしてみよう。
  - 手軽にできるのは「歩く」と（歩き方・姿勢を意識して、少し息が弾むくらいの速さを取り入れて）
  - 歩数計をつけて1日1万歩を目指してみよう。今までもあまり体を動かしていない人は、まずは1千歩（時間にする）と約10分）増やしてみよう。

### 喫煙習慣 喫煙は血管を収縮させ、血流を悪くするため、血圧を上げて血管に負担をかけるため、動脈硬化を進めます。

- 禁煙にチャレンジ！禁煙を始める日を決め、禁煙計画を立てて実践しましょう。禁煙指導をする医療機関「禁煙外来」もあります。
- 市では、健診結果の見方や自分に合った生活習慣病の予防について一緒に考えるお手伝いをしています。
- 健康相談をご活用ください（日時・会場は、広報や健康づくりカレンダーをご参照ください）。

## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月21日（水）に泗水会場で、23日（金）に菊池会場で、28日（水）に旭志会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）



- 泗水会場
- 森本紗佳（富の原東）
  - 森本遥佳（富の原東）
  - 岡崎優真（南住吉）

- 旭志会場
- 岩根涼河（岩本）
  - 糸岡安結美（伊萩）
  - 尾崎日向子（高永）
  - 三池遠空（高永）
  - 右田梨里愛（川下）
  - 中山清勝（あさひが丘住宅）
  - 佐藤輝（高永）
  - 松本陽汰（新明団地）
  - 安武華厘（妻越）

- 菊池会場
- 梅田直輝（上赤星）
  - 笹本宗翔（北宮）
  - 笹本高翔（北宮）
  - 田中光琉（玉祥寺）
  - 奈田桃佳（下出田）
  - 平山泰地（玉祥寺）
  - 藤本修蔵（中西寺）
  - 山下登阿（上出田）
  - 岩根未来（下西寺）

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。