

健康だより (メタボリックシンドローム) ④

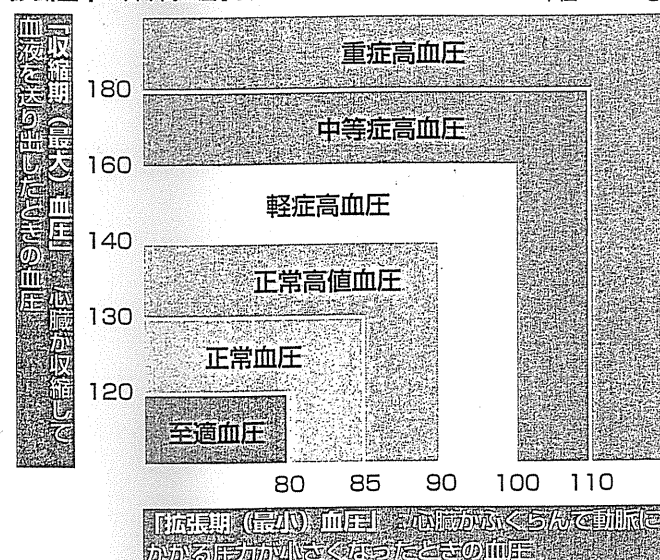
内臓脂肪が招く病気の続きです。

【高血圧】

心臓から全身に向かって送り出された血液が、血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことを「血圧」といいます。血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなったり動脈硬化の進行が早まって、脳卒中や、虚血性心疾患、腎硬化症発症のリスクを高めます。また、全身に血液を送り出すポンプの作用がしだいに弱くなるため、心不全を起こしやすくなります。

診断基準 日本高血圧学会

単位: mmHg



高血圧の90%は、その原因がはっきりとわからない「本態性高血圧」だ。これには遺伝的因子に加えて、食塩のとり過ぎ、運動不足、喫煙習慣などといった環境的因子が深く関係しています。遺伝は、両親とも高血圧の場合、その子にも約50%の確率で高血圧になるといわれています。

「高血圧」の原因は？

睡眠から目覚める早朝にかけて高血圧状態が続く「早朝高血圧」が問題視されています。健診では発見しにくく、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなるといわれています。対策としては、家庭血圧を測定することがおススメ。血圧値を記録しておけば、受診の際の重要な資料にもなります。

ここも知りたい

「早朝高血圧」ってなに？

睡眠から目覚める早朝にかけて高血圧状態が続く「早朝高血圧」が問題視されています。健診では発見しにくく、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなるといわれています。対策としては、家庭血圧を測定することがおススメ。血圧値を記録しておけば、受診の際の重要な資料にもなります。

大動脈疾患

胸部から腹部にかけて走る、全身中でもっとも太い血管が「大動脈」。心臓から出た血液を全身に送る働きをしている。

この大動脈の壁がもろくなることによって起こる病気が「大動脈瘤」「大動脈瘤解離」。「大動脈瘤解離」では激しい胸痛でショック状態になることも。

腎硬化症

腎臓の細い血管がつまる。

冠動脈疾患(虚血性心疾患)

心臓の筋肉(心筋)に酸素と栄養を送る働きをしている「冠動脈」が硬化することによって起こる。「狭心症」「心筋梗塞」に分けられる。激しい胸の痛みなどが特徴。

閉塞性動脈硬化症

足の血管の動脈硬化が進行して血流が悪化する。喫煙者に多い。初期症状には足のしびれ・冷えなどがあるが、進行すると間欠性跛行*が起こる。放置しておくとうちに潰瘍ができ、足の組織が壊死することもある。
*歩行中に足のしびれや痛みが起こって歩けなくなる症状

脳血管疾患(脳卒中)

脳の血管がおかされる病気の総称。動脈硬化と深い関係があるのは、「脳梗塞」と一部の「脳出血」。「脳梗塞」が起こると手足の麻痺やしびれが起こったり、言語障害に陥ったりする。

動脈硬化は全身の病気を引き起こします！
おもな循環器病



【その他の病気】

- 「脂肪肝」は、中性脂肪が肝臓に過剰にたまる病気。
- 「痛風」は、尿酸が血液中に増える「高尿酸血症」が引き起こす病気の1つ。肥満の人に起こりやすい。
- 「睡眠時無呼吸症候群」は、肥満が大きな原因となる。睡眠中に何度も呼吸が止まり、日中の活動や健康などに支障をきたす病気。いびきを伴うことがあります。

家庭での血圧の測り方



カフは上腕に巻き、心臓と同じ高さになるようにする。腕の下にタオルなどを置いて高さを調節してもよい。その状態で1～2分ほど安静にしてから測る。30秒～1分間程度間隔をあけて、3回測り、その平均を算出して記録する。

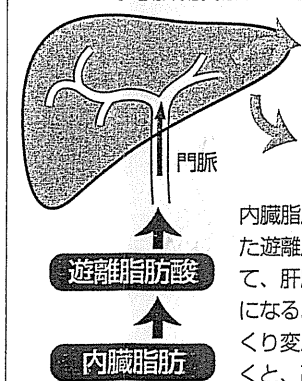
【循環器病】

動脈は、全身に酸素と栄養を行き渡らせる為の血管です。この動脈の壁の弾力性が無くなったり、もろくなったりして、欠陥の内腔が狭くなった状態が「動脈硬化」です。

動脈硬化が進行することによって起こる病気を循環器病といい、発症すれば生命にかかわる事が多く、後遺症もあり深刻です。

* 循環器…血液循環システムを構築するすべての臓器や血管のこと

内臓脂肪と脂肪肝

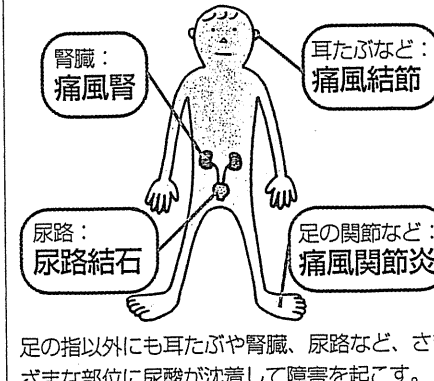


たまと脂肪肝に

外に出て行くと高脂血症に

内臓脂肪が分解されてできた遊離脂肪酸が過剰に増えて、肝臓にたまると脂肪肝になる。一方、VLDLにつくり変えられて外に出て行くと、高脂血症になる。

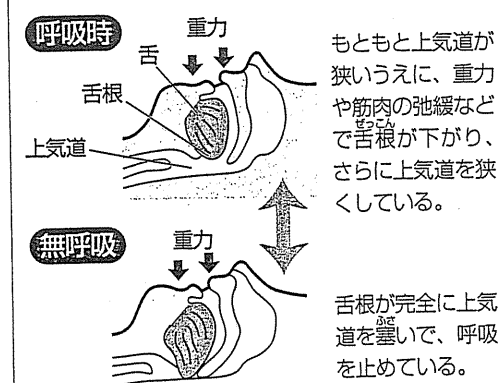
高尿酸血症が進むと



* VLDL…中性脂肪を多く含んだ粒子

今回はメタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣です。8月号①～11月号④の復習です。

睡眠時の上気道の状態



もともと上気道が狭い上に、重力や筋肉の弛緩などで舌根が下がり、さらに上気道を狭くしている。

舌根が完全に上気道を塞いで、呼吸を止めている。