

動脈硬化予防！

この表面の
内容を動画で
見てみよう！

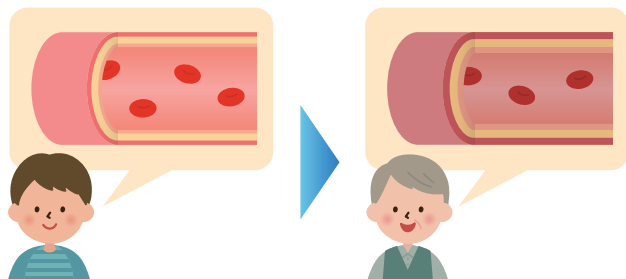


血管のアンチエイジングで
健康寿命を延ばそう！編

「動脈硬化」をご存知ですか？

心臓から血液を送り出す「動脈」という血管があります。
この血管の壁が厚くなり、弾力（しなやかさ）がなくなること
を「動脈硬化」と言います。

加齢はもちろん不適切な生活習慣や、高血圧・高脂血症・
糖尿病・睡眠時無呼吸症候群などにより早く進行してしま
います。

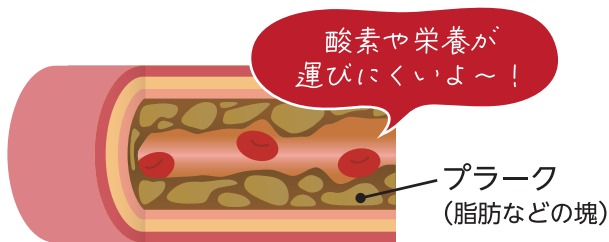


動脈硬化になったら起きること

脂肪などの塊（プラーク）が溜まって血が流れにくくなったり、
血管が破れやすくなったり、詰まったりしやすくなります。

その結果

- 心臓や脳に障害が出る危険性が高くなる
- 寝たきりや命の危険に繋がることも…



将来の **体への投資** として
血管のアンチエイジング を始めましょう！



禁煙



飲酒量の減少



塩分控え



適度な運動



肥満注意

上記をはじめとした生活改善をおこなうと血圧・血糖・血中コレステロール値の低下に繋がり、
血管のアンチエイジングが期待できます

血管のアンチエイジングは「**続けること**」がとても大切です。
「好きでしている事」や「小さな心がけ」から生活の改善を始めましょう！

続けるために「記録」がオススメ！体重、歩数、摂取カロリーなどをスマホや日記に
メモするとモチベーションになりますよ！

今日から始める★動脈硬化予防!

この裏面の内容を
動画で見てみよう!

あなたは大丈夫?
血管の状態を見てみよう! 編



自分の血管のようすを見た事がありますか?



架空の症例：30代男性の場合

健康診断で **HbA1c** という数値が **5.9%** でやや高めだと言われてしまいました。心配だけど体調は悪くないし、放っておいても良いのでしょうか?

今はまだ大丈夫な数値ですが、生活に気を付けたほうがいいかもしれません。**超音波診断装置（エコー）**で血管のようすを見てみましょう!

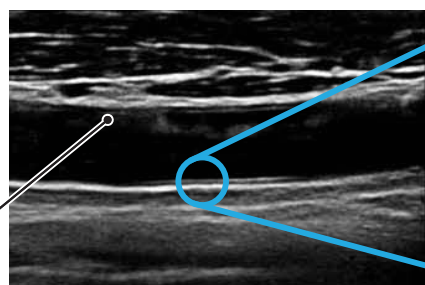
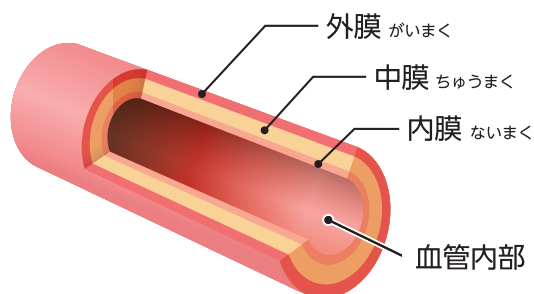


超音波診断装置
(エコー)

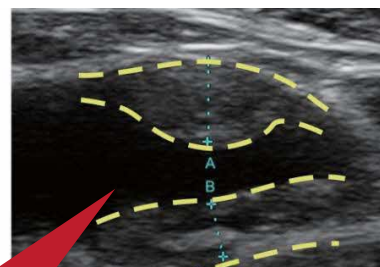
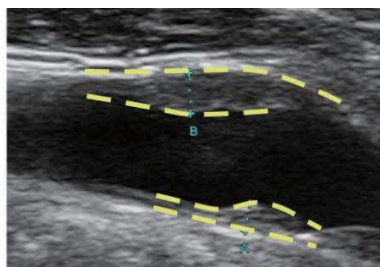
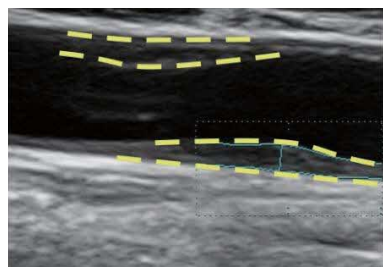
血管には「外膜」「中膜」「内膜」という三つの壁があります。

この中膜と内膜を合わせた複合体（IMT といいます）が分厚く、硬くなるのが「動脈硬化」です。

首にある動脈へ向けてエコーをあてると、**動脈硬化が進んでいるかどうか**を見ることができます。



もしも IMT に脂肪などが溜まると…



血流障害を起こして**脳や心臓に障害が出る危険性**が高まります!



自分は大丈夫だと思ってましたが、実際に見てみると…。
今後は生活に気を付けるようにします。

数値で言われるよりも、直接状態を見たほうが分かりやすい
ですね。できることから改善していきましょう!

みなさんの血管はどうでしょうか?
**主治医の先生に相談したり、健診などで希望したり、
機会があればぜひエコーを受けてみてください**

※エコーは全ての診療機関に置いているものではありませんのでご注意ください



\\ 専門家が動画で解説 /

5分で
わかる!
健康情報
コンテンツ



しまねまめ

