

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

日が一日一日と長くなり、少しずつ雪も溶けてきました。

そろそろ風邪・インフルエンザも下火になってくる時期なのですが、今年はまだインフルエンザの方が受診されています。予防接種を受けていても今年は罹る方が少なくありません。マスク&手洗いは忘れないでくださいね。

前回まで降圧薬の薬のお話しをさせて頂きました。少し難しい話してでしたが、なぜ自分がその薬を飲んでいるのかわかったとおっしゃってくれた患者さんもいます。

さて今回は、動脈硬化についてのお話です。最初の頃に、高血圧が原因で脳梗塞や心筋梗塞を起こすようになると書きました。なぜ血圧が高いと脳梗塞や心筋梗塞を起こすようになるのでしょうか。それは動脈硬化が起こって血管が細くなり、ついにはその先に血液が流れなくなり、その先の脳細胞や心筋細胞が死んでしまうのです。

血管は、外側から、外膜・中膜・内膜の3層構造になっています。内膜には血液が固まるのを防いだり、血管を広げる働きのある内皮細胞が表面にあります。血圧が高いと、その内皮細胞を剥がして傷つけてしまうのです。その傷から悪玉コレステロールが入り込み、酸化した悪玉コレステロールをやっつけるために白血球も入り込み、その部分が膨らんで動脈硬化を起こしていくのです。

自分の動脈硬化がどのくらい進んでいるか気になりませんか。当院では、血管年齢を調べる検査機器と内頸動脈を超音波で調べる機器があります。高血圧症、糖尿病、脂質異常症のある患者さんは保険診療で調べることができます。

気になる方は、ぜひ受診して調べましょう。

大楽毛 2-2-27  
ちば内科クリニック  
院長 千葉 淳  
Tel64-6650