

いきいきライフ

動脈硬化の予防は 生活習慣の改善から

カラダとココロに元気を



▼全5回シリーズ
第4回・上▲

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2016年度シリーズ(全5回)の第4回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第4回の前半、向井内科循環器科クリニック院長の向井英之さんの講演「動脈硬化の予防は生活習慣の改善から」の内容を紹介する。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

今、わが国では高血圧や脂質異常症の方はいずれも4000万人以上います。最近では、内臓肥満と高血圧、糖尿病、高脂血症が合併したメタボリックシンドロームの方も増加中で、40代以上70歳未満の男性の4分の1はメタボと言われるほどです。
動脈硬化は食生活の乱れ、喫煙、運動不足、ストレスなどの生活習慣が原因と言えます。つまり、生活習慣病の予防は、動脈硬化のリスクを下げることにつながるのです。そのためにかかせないのが、食事と運動と薬物療法、不適切な生活習慣の改善です。

生活習慣病が引き金

日本人の死亡原因となる疾患は多い順に、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患と続きます。このうち心疾患と脳血管疾患は動脈硬化が原因で、この二つを合わせると、がんに匹敵するほどの数に達します。動脈硬化はとて身近で、私たちのすぐそばに潜んでいる病気なのです。その原因は加齢のほか、脂質異常症、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満などが挙げられます。

食事の仕方を見直そう

生活習慣病の予防に最も重要な食事についてアドバイスします。まず、脂質の取り過ぎは禁物です。近年、日本人は過度に脂質を摂取する人が増えています。肉の脂身、ラード、牛乳、バター、チーズなどは動物性の脂質の飽和脂肪酸が多いので、食べ過ぎには注意が必要です。逆に、不飽和脂肪酸は多く取ってください。EPAなど魚に含まれるオメガ3系の油には、抗動脈硬化作用があるのです。

動脈硬化を防ぐために 食事の量・食べ方の改善を



向井内科循環器科クリニック 院長 向井英之さん

むかい・ひでゆき 1980年、昭和大医学部卒。同大第三内科(現・循環器内科)を経て、1991年に静岡市清水区で向井内科循環器科クリニックを開業。昭和大循環器内科非常勤講師、日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医、日本体育協会公認スポーツドクター。

減塩のためにとポン酢を使う方も多いですが、実はここ

にたくさん食べる方も要注意です。減塩のためにとポン酢を使う方も多いですが、実はここ

塩分摂取の目安は1日6g以内と難しく思われますが、工夫次第では達成できます。例えば、食品表示を見て塩分の少ない食品を買おう。干物を食べる頻度を減らす。しょうゆは付けすぎない方が、食べ物本来のおいしさが分かります。サラダにはポン酢を少々。味噌汁は具だくさんにして、汁を少なく。初めは物足りなく思える薄味も、徐々に慣れていきます。実際、当院の患者さんが減塩生活を続けたところ血圧はみるみる下がり、薬の量も減った方が続出しました。減塩は、確実に体に良い効果を与えます。
脂質異常症の方は、ケーキやクッキーを好む傾向にあります。揚げ物や菓子パン、総菜パン、マヨネーズ、マーガリン、ナッツ類など、気付かぬうちに脂質を取っている人

毎日の活動量を増やす

これらの食生活に気を付けながら、運動もぜひ行いましょう。運動には肥満防止、脂質代謝の改善、血圧低下、ストレス解消など多くの効果があります。休みの日だけ行っても効果はなく、短時間でも毎日続けることが大切です。ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操など、手軽な有酸素運動が最適。忙しくて運動する時間がなければ、日常生活での活動量を増やしましょう。買い物、犬の散歩、徒歩通勤、掃除、遊び、階段昇降などを意識して増やせば、十分な運動量に達します。

生活習慣次第で、動脈硬化のリスクは下げられます。そのためにも、まずは日々の食事を楽しみながら食生活を改善してください。そして、適度な運動で心も体もリフレッシュして、病気を予防していただきたいと思えます。

健康セミナー

Dr.TOYAMA's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立静岡総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

向井英之先生は清水医師会で長く地域医療に尽くしている内科医です。糖尿病・高血圧・心臓病・脳疾患やメタボ対策などに腕を振るうベテラン医師、まさに頼りになるドクターです。一日一日の積み重ねによる生活習慣病退治に力を入れています。生活習慣が悪い人、酒をガブガブ、タバコもスースー、糖分・脂肪・炭水化物をどんどん食す、ガンガンメダボの人々よ、直ちに向井医院で栄養士のアドバイスを聞きましょう。動脈硬化を防ぐには、まずは減塩と禁煙です。男大塩、女小塩が多いので、一家で減塩することを家族会議で決めるべし。禁煙は、すみません、まだ吸って

てます、となる前に向井医院へGO。
日本人は、野菜食は増えないで、米、パン、ラーメン食が増えている。肉魚などのタンパク質は体を強くする。炭水化物のみでなく、肉、肉、肉や、魚、魚、魚になってほしい。さすれば、欧米人に負けない筋力にあふれ、運動大好き日本人が多くなり、ゴルフ大好き人も増えるでしょう。どこに逃げたか糖尿病よ、動脈硬化よ、メタボよ、いざさらば!!!
J1師匠、オノチャンとTは今夜も日本平ホテルから清水港を眺めつつ、夜間熟睡 GOOD NIGHT。ハイジャジャジャン!