



公益財団法人
日本心臓財団

Heart News

ハートニュース

企画・発行
公益財団法人
日本心臓財団

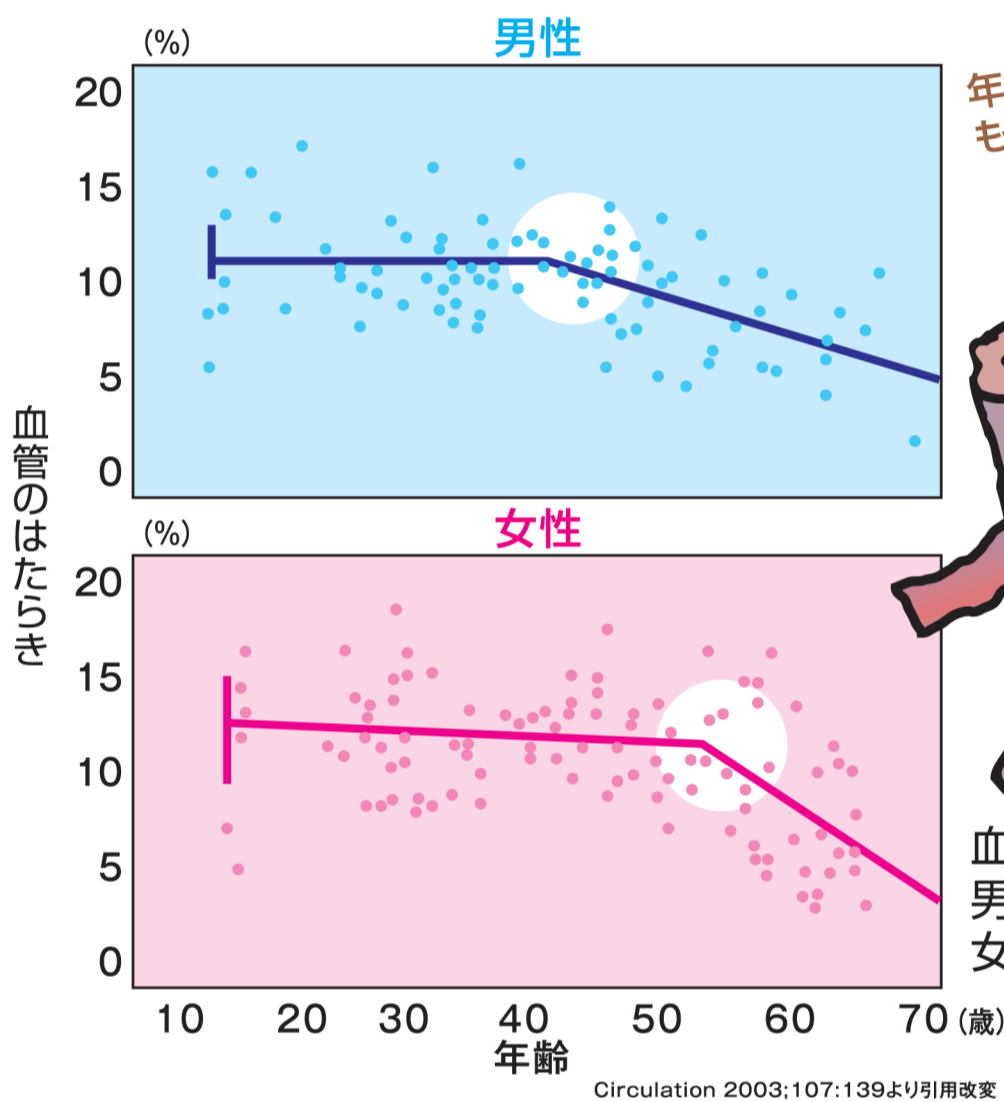
血管の老化と動脈硬化の関係

監修 南野 徹 新潟大学大学院医歯学総合研究科 循環器内科学 教授

血管の老化をすすめないためには？

血管が老化するとどうなる？

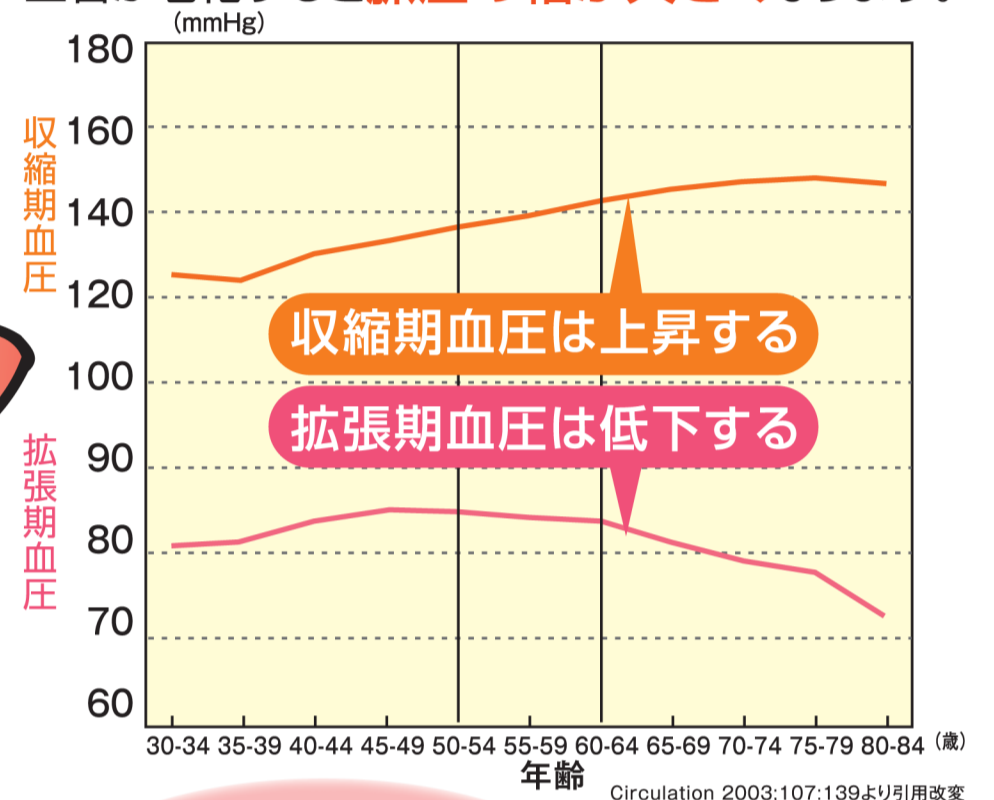
だれもが、加齢とともに全身の血管が老化していきます。老化した血管は弾力性が失われます(動脈硬化)。



血管の機能が衰えるのは、男性は40代から、女性は50代(閉経後)から

血管の老化を調べるには？

血圧を測定することでわかります。血管が老化すると脈圧の幅が大きくなります。

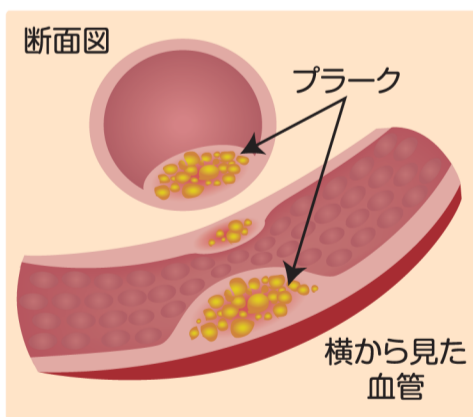


脈圧(収縮期血圧－拡張期血圧)の幅が大きくなる!



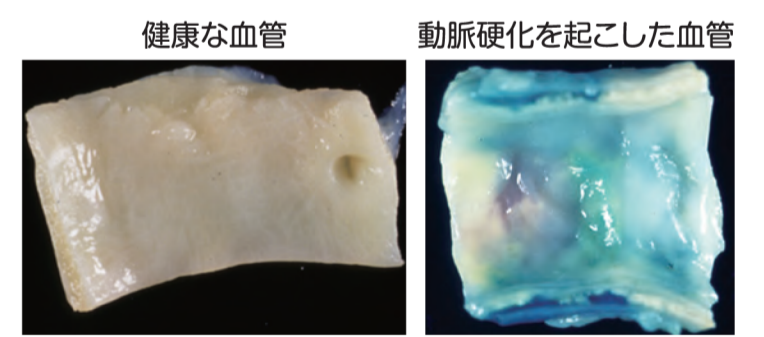
老化した血管は詰まりやすくなる!

老化して硬くなった血管は、**プラーク**(脂肪の塊)ができて血管が詰まりやすくなり、進行すると**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**閉塞性動脈硬化症**などを引き起す危険があります。



血管の老化(動脈硬化)が進行してプラークができた血管

老化した血管を特殊染色してみると？



青く染まっている部分は、血管の老化が進行していることを示す

さらに次の項目があると、血管の老化が早まります!

- 脂質異常症
- 糖尿病・耐糖能異常
- 喫煙

血管の老化で血圧が上がる



高血圧が血管の老化を進める

血管の老化の進行を防ぐには？

血管の老化(動脈硬化)は避けることはできませんが、**老化を早める因子を取り除く**ことが健康を保つポイントです。そのためには、年に1回、健康診断を受けましょう。

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの治療(食事・運動療法、薬物療法)
- 禁煙
- メタボリックシンドロームの改善



日本心臓財団とは

1970年に発足以来、研究助成や予防啓発、国際交流などの諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されていますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。

公益財団法人 日本心臓財団
〒163-0704
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル4F
☎ 03-5324-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。

<http://www.jhf.or.jp/>