

動脈硬化は、“沈黙の病気”。



それは、生後すぐから無症状で発症し、年齢とともに進行するから。生活習慣が悪いと発症・進展の速度は速くなり、その結果「虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)」、「脳血管障害(脳梗塞・脳出血)」などが起こりやすくなる。動脈硬化には、以前多かった脳出血などの原因となる「細動脈硬化」と、心筋梗塞・狭心症などの原因となる「粥状動脈硬化」があるが、**血液中の脂肪が増える高脂血症は、粥状動脈硬化を進める。**不安定なプラークが破れると破れた部分を修復するため、血液の成分の一つである「血小板」が集まり血栓ができる。この血栓が大きくなり動脈を塞いでしまうことで、血液がその先に流れなくなり、血流の途絶えた組織や臓器は、脳動脈が詰まれば脳梗塞・心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞、足の動脈が詰まれば急性動脈閉塞症を発症することとなる。

粥状動脈硬化・・・血液中にコレステロールなどの脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が沈着し、「プラーク」(粥腫・おかゆのような状態のこと)と呼ばれる塊が作られる。

こうした余分な脂は比較的短期間で血管壁にたまるため柔らかくて壊れやすいが、時間の経過とともに血管壁がどんどん分厚くなり、血管が詰まりやすい状態になることから、この血管壁の変化をを粥状動脈硬化という。

日本人の血清コレステロール値は、男性では30～70代まで加齢の影響をほとんど受けないが、女性においては加齢とともにコレステロール値が上昇し、閉経後にピークを迎える。また、女性においては中性脂肪も閉経後に増加する。

中性脂肪が過剰に高くなるとLDLの小型化したLDL(スモール・デンズ・LDL)が増加する。小型化したLDLは、動脈壁に侵入しやすくなる。よって小型化LDLは、通常のLDLより質が悪く心筋梗塞に3倍かかりやすいといわれている。

さらに、脂質異常症による動脈硬化は、脳や心臓などの太い動脈に起こりやすいといわれている。



中性脂肪

ここからは

食事のポイント!



体重の管理・・・標準体重を目標に減量

→1日のエネルギー量目安・・・標準体重{身長(m)×身長(m)×22} 1kgあたり25～35kcal。

⑧ 中性脂肪値が400mg/dlを超える人は、アルコールは体に合わないと思ってください。



コレステロールを速やかに排泄(胆汁酸として便中に排泄)

→野菜やきのこや海藻類がたっぷりの食事(食物繊維)・・・1日の摂取量は300mgが目安。

⑨ コレステロールは重要な成分なので、食物繊維がないときは再吸収しサイクルして使われるため、ねばねばヌルした水溶性食物繊維を多く含む食品(納豆・モロヘイヤ・オクラ・わかめ・やまいもなど)をよく噛んで食べてください。食物繊維は人の消化酵素では消化できない成分で、食後の血糖上昇やコレステロールの吸収を抑える働きをしてくれます。また、油を制限しすぎると胆汁酸が使われないため、毎食小さじ1杯は油を摂りましょう。

食物繊維の多い食品

