

教えて!

vol.63

市立病院

テーマ

動脈硬化が原因で 起きる動脈の病気

今月のドクター

副院長兼
心臓血管外科長
佐藤洋一 医師



動脈硬化とは、高血圧や高脂血症（コレステロールや中性脂肪が高い状態）、高血糖、肥満、たばこなどが影響して動脈が硬くなることです。下肢の動脈の中に硬いゴミが溜まり、動脈が狭くなったり塞がったりする病気は、下肢閉塞性動脈硬化症と言います。また、胸やお腹の大きな動脈が硬くなって徐々に膨らんで瘤になる病気を大動脈瘤と言います。

下肢閉塞性動脈硬化症の症状は、十分に血が流れないため、歩くとふくらはぎがはって痛くなる、足の色が悪くなってじっとしていても痛みを感じる、足の趾に潰瘍や黒ずみができてなかなか治らないなどです。放置すると歩けなくなるだけでなく、足や趾の切断につながる恐れもあります。大動脈瘤はかなり大きくなると症状はでません。大動脈が破裂して大出血した時に初めて症状（痛み）がでることも多いです。早期発見には人間ドックや健康診断で、胸部レントゲン検査や腹部超音波検査を受ける

ことが有効です。

治療ですが、下肢閉塞性動脈硬化症に関しては、膝から上の病変であればカテーテル治療が主役です。最近ではステントグラフトというバネがついた人工血管を動脈の中に挿入する治療も出ました。また、膝から下の細い動脈の病変なら自分の皮下静脈を用いてバイパス手術を行った方が良いです。大動脈瘤に関しては、ステントグラフトでできれば、切開部分が小さく手術時間も短いので体の負担が少ないですが、大動脈瘤の形と部位が悪ければ瘤をとって人工血管を縫い付ける大きな手術が必要となります。どちらの病気もまだ軽いうちに治療すれば体への負担が少ない方法でできる可能性が高いと考えます。

<市民公開セミナーを開催します>

■日時 / 7月28日(日)開場9時30分・開園10時

■場所 / すこやかセンター ■参加費 / 無料※申込不要

■問合せ / 市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

目指せ!! 健康長寿日本一



第3回

減塩対策キックオフ!

～生涯を通じた健康づくり～

市では、市内のモデル校の中学2年生に対し「中学生を対象とした減塩教育」の事業を実施します。尿検査で推定1日塩分量の測定と、質問票から栄養素などの摂取量を算出し、その結果をもとにした健康講話を行います。この事業は、健全な体を育み、適切な食習慣を身に付ける大切な時期にある中学生に、情報提供を行い自分で適切な食生活を選択する力を身に付けることを目的としています。

厚生労働省では、1日に摂る食塩の目標量を12歳以上の男性は8.0g未満、女性は7.0g未満としていますが、本市では平均12.1gと高い値にあることが分かっています(※1)。食塩をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなるので、血中濃度のバランスをとろうと血中の水分が増えて、血圧が高くなります。血圧が高くなると、腎臓や心臓、脳血管などに悪い影響が出てきてしまいます。

減塩を意識している人は、そうでない人と比べて塩分摂取量が1日1～2g低いことが報告されてい

ます。健康を意識し、家庭で話題にしたり、大人が進んで減塩を含めた自己管理をする姿を見せることが、子どもの「自分の体を大切にする」気持ちにつながります。家族みんなで取り組んでみてください。

今日から出来る!

減塩のコツ

- 新鮮な旬の食材を使う
 - だしは天然の食品からとる
 - めん類の汁を残す
 - レモンなどの柑橘類や酢の酸味を利用する
 - 野菜や果物のカリウムでナトリウムの排泄を促す
- 食事全体を薄味にすると続かない場合は、下図の献立のように何品かを薄味にするなど、できることから始めてみましょう。



※1 平成27年度山形県コホート研究(疫学調査)より

■問合せ / 健康課健康企画担当 ☎ 24-8181