

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2012年11月号
(第81号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



敦子 成氏 博子 陽子 眞巳 尚子
藤島 棟近 西岡 赤松 福井 谷岡

動脈硬化性疾患予防ガイドライン

今年二〇一二年に動脈硬化性疾患予防ガイドラインが五年ぶりに改定されました。動脈硬化という言葉自体は耳にすることがありますが、そもそもどういう状態のことでしょうか。



私たちの体の中には血液を循環する血管（動脈と静脈）が網羅してありますが、動脈硬化とは文字通り動脈血管が弾力性や柔軟性を失って硬くなった状態をいいます。主な原因としてコレステロールや中性脂肪が血管内に

蓄積されることがあげられ、これに高血圧が加わりますと血管への負担が強まり硬化の速度が速くなります。

動脈硬化が進みますと日本人の死因の原因である心疾患（狭心症・心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）を起こしてしまう危険があります。

動脈硬化性疾患とはこのような命にかかわる重篤なものであり、その予防はたいへん重

要と言えます。

今回改定された予防ガイドラインは患者さま個人の現在の状態を過去の大勢の日本人のデータと照らし合わせて十年後の状態を推測することを基本に構築されています。すなわち、そのままの状態で生活をしていた場合の心疾患死亡確率の高い



患者さまから、よりしっかりと生活習慣の改善・お薬の治療を行うというものです。ガイドラインはその指標を示しているものです。

例えば、七十歳の男性でタバコを吸い血圧

の上の値が160、総コレステロールが260の方の十年後に冠動脈疾患で死亡する確率は5〜10%ですが七十歳の禁煙男性で血圧の上の値が130、総コレステロールが210の方が十年後に冠動脈疾患で死亡する確率は1〜2%です。前述の患者さまによりしっかりと生活習慣の改善・お薬での治療をしていただくことになり。

死の四重奏という言葉があります。シンド



ロームXといいい一九八九年にアメリカで提唱された概念で、上半身肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症を合併した

状態をさし、冠動脈疾患での死亡率が高いことから「死の四重奏(The Deadly Quartet)」とよばれていました。現在、メタボリックシンドロームの概念がよく知られており、メタボ検診は患者さまに生き生きとした健康的な生活を送っていただくための検査です。

今回のガイドラインは、患者さまの健康を維持あるいは回復して

インフルエンザ予防接種のご案内

一般の方

期間:10月1日より開始
1月31日まで
料金:1回 2,100円

65歳以上の方

期間:10月1日より (淡路市)
12月31日まで (洲本市)
1月31日まで (南あわじ市)
料金:1回 1,000円

もらうために現在の自分の状態を知る一つの方法として役立つのではと思います。少しでも気になる事がありましたら、当院までお気軽にお声をお掛け下さいませ。(看護師 谷岡 尚子)