

# 動脈硬化

- 動脈の弾力性が失われ硬く脆くなった状態。
- 動脈が硬くなってしまうと血液を送り出す圧力によりダメージを受けてしまう。
- 傷ついた動脈の内側にコレステロールが溜まったり血栓ができたりして血管が詰まりやすくなる。

自覚症状なく進行  
→心筋梗塞や脳梗塞など  
重大な病気の原因に！

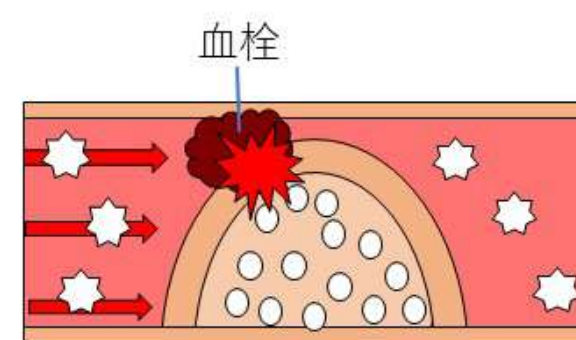
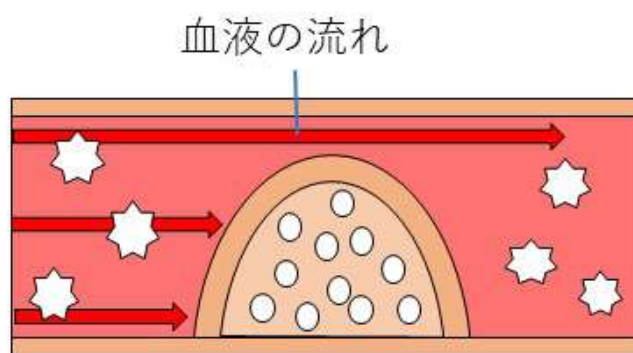
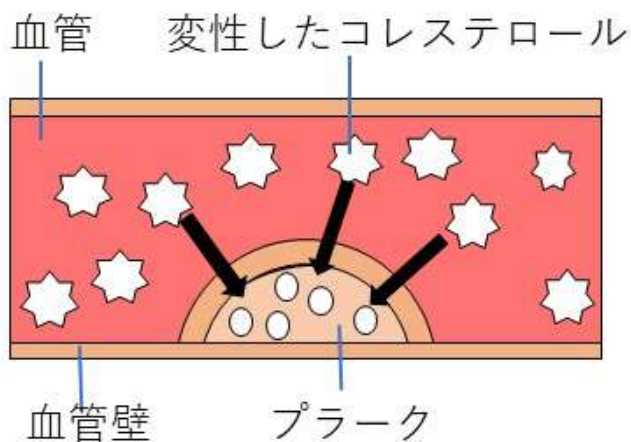


## 動脈硬化の進行

血管壁にプラークができる

血管の内腔が狭くなる

血栓ができて詰まる

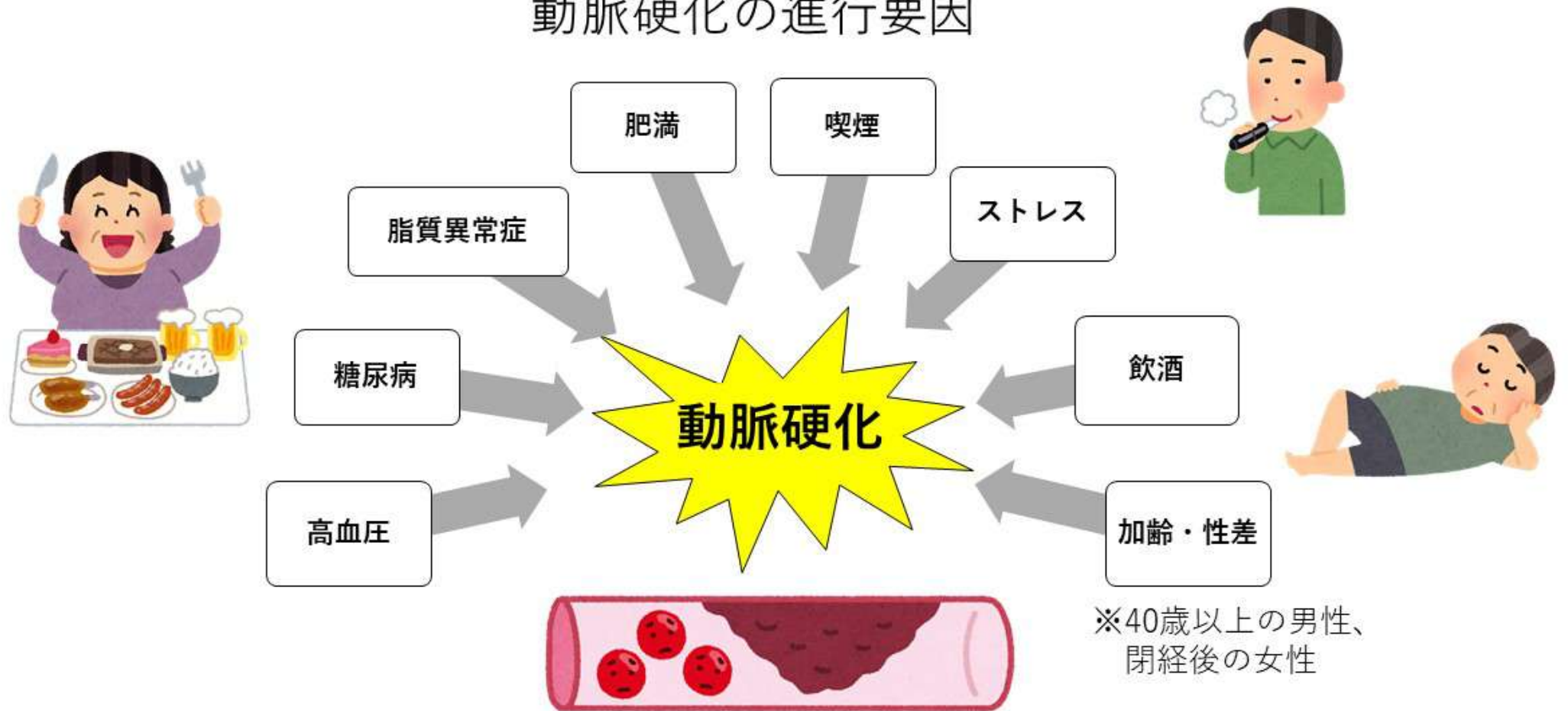


血液中のコレステロールは、増えすぎると変性して血管壁の中に入りこみ、プラークを作る。

プラークが大きく膨らむと、血管の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなる。

動脈硬化が進行してプラークが破れると、血栓(血液の塊)ができる。  
血栓が血管に詰まると、血液の流れが途絶えてしまう。

## 動脈硬化の進行要因



動脈硬化の要因は一つではなく、様々な要因が重なることで危険度も増加します！

## 動脈硬化の進行を防ぐために

動脈硬化の進行を防ぐには、日頃から食事や運動などの生活習慣を整えることが重要です。

出来そうなことから少しずつ取り組み、大切な血管を守ってあげましょう！

バランスの  
良い食事



適度な運動



禁煙



血圧管理



気になる方は、オプション検査で頸動脈エコーの追加がおすすめです！ ※事前予約が必要です