

今からはじめる
動脈硬化予防!

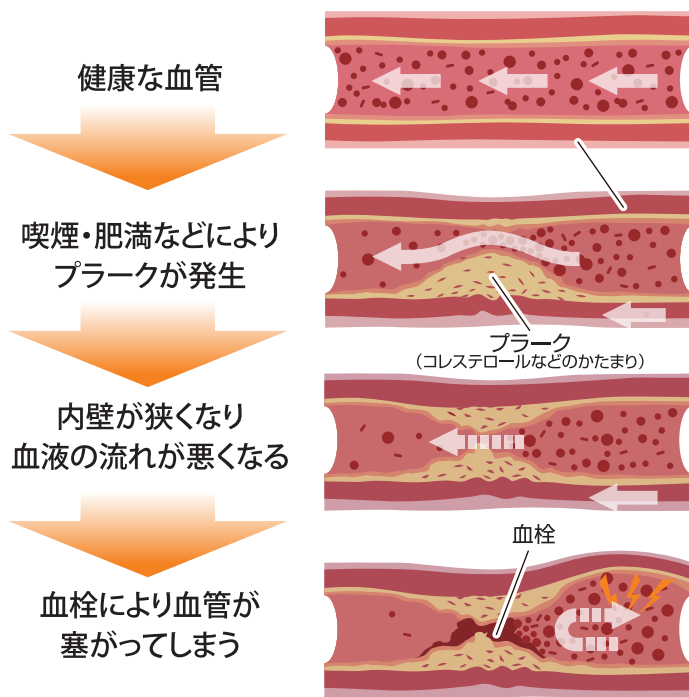
動脈硬化は生活習慣病と深く関係しており、
自覚症状のないまま進行して
命に関わる重大な病気を引き起こす
可能性があります。
予防には、生活習慣の
見直しが重要です。



動脈硬化とは、 どんな状態?

動脈硬化とは、動脈が硬くなり弾力性を失う状態で、血圧の上昇や脂質異常症などが主な原因となります。特に、悪玉コレステロール(LDL)が動脈内に蓄積してできるプラーク(こぶ状の塊)が原因となる「粥状動脈硬化(アテローム動脈硬化)」は、糖尿病、高血圧、喫煙、肥満など、複数の危険因子が重なることで起こると考えられています。

動脈硬化の発生と進行



動脈硬化が引き起こす重大な病気とは

動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。日本人の死因では、動脈硬化が関係する心疾患が第2位、脳血管疾患が第4位であり、がんと同様に深刻な病気です。自覚症状がないまま進行するため、気づかぬうちに発症することもあります。

特に、40代以降は動脈硬化のリスクが高まるため、早めの対策が重要です。

「動脈硬化予防」

漢方医学で考える 「動脈硬化予防」

日常生活で実践したい 動脈硬化の予防法

動脈硬化を予防するには、喫煙を避け、飲酒量を控えることが重要です。さらに、毎日30分以上の有酸素運動（ウォーキング、水泳など）や、脂質が少なく食物繊維が豊富な減塩の日本食を心がけるなど、生活習慣の改善が効果的です。



動脈硬化性疾患を予防するための食事のコツ

- ・ 青魚を積極的に摂取する
- ・ 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、大豆製品を多く摂る
- ・ 穀類は食物繊維の多いもの（玄米、麦飯、全粒粉パンなど）を選ぶ
- ・ 果物や乳製品は甘味の少ないものを適量摂取する
- ・ 動物性脂肪や甘い飲料・菓子類は控えめに
- ・ アルコールは1日25g（ビール中瓶1本/日本酒1合）以下にする



主な漢方の 対処法は？



① 漢方で考える動脈硬化の基本的な治療法は
活血化瘀通絡（かけつかおつうらく）
→ 血の巡りを整え、弾力のある血管を作り、毛細血管のつまりを起こさないことが大切です。

② 脂質異常症が原因による動脈硬化の場合

→ 血の巡りを整える漢方+痰を取り除く漢方の使用。肥満が原因であれば、肥満改善処方も併せることがあります。

③ 漢方医学では、胃腸機能の低下や加齢が、動脈硬化の一因になると考える

→ 消化吸收を高めたり、加齢により不足しがちなエネルギーや栄養素を補う漢方薬を使用することで、体質改善を図り、根本的な原因に対処することが重要とされています。



ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会