

## ■相談受け付けています

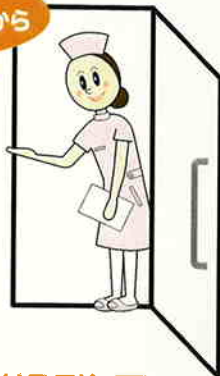
家族の病状のこと、女性ならではの体の悩みなど、医師に聞いてみたいことを、〒700-8634 山陽新聞社 広告局 企画開発室  
「レディアホームドクター係」まで郵便でお寄せ下さい。  
メールで送る場合は [ledya-doctor@sanyo.oni.co.jp](mailto:ledya-doctor@sanyo.oni.co.jp)へ、  
プライバシーは厳守いたします。

## ■レディアホームドクターのホームページ

山陽新聞ホームページ(<http://www.sanyo.oni.co.jp/>)内にある  
特集のホームドクターをご覧ください。

レディア  
ホームドクター

診察室から

動脈硬化の早期発見  
～血管や体のバランスチェック～

について



「血管の病気は？」といわれると、大動脈瘤や閉塞性動脈硬化症など進行した動脈疾患を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし近年、生活習慣病やメタボリックシンドロームが大きく取り上げられ、早期の動脈硬化が重要視されています。約100年前、ウィリアム・オスラーは「人は血管とともに老いる」という言葉を残しています。また、アンチエイジング医学（バランスの良い老化を目指す医学）の中でも老化を判定する尺度のひとつに血管が上げられています。これからの健康管理のポイントは何より血管をチェックすることです。

血管の内皮のキズが動脈硬化の始まりです。高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などは酸化ストレスを増大させ内皮を傷害します。さらに、内臓脂肪も種々のサイトカインを分泌し動脈硬化の要因であることが分かっています。

動脈硬化の進行を遅らせ健康を増進するためには、第一に運動習慣と食習慣の改善が大切です。現代人の生活習慣は不規則で、外食、コンビニ弁当、加工食品やインスタント食品などの栄養素が欠乏した食事の割合が増え、エネルギーの代謝に必要な栄養素が欠乏しています。野菜の栄養価は50年前に比べ低下しています。ホウレン草の鉄分は7分の1、セロリのビタミンCは5分の1、アスパラガスのビタミンB2やタマネギのカルシウム量は約半分、ニンジンやトマトのビタミンAでは10分の1にまで栄養価が低下しています。

その他、酸化物質のビタミンCやE、βカロチン、グルタチオン、αリポ酸、コエンザイムQ10などが欠かかせません。また、新しい危険因子

としてホモシステインがクローズアップされています。ビタミンB6、B12、葉酸の摂取不足や欠乏状態が高ホモシステイン血症を引き起こします。さらに重要なものが魚油で、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。ω3系脂肪酸の摂取が冠動脈疾患の発症リスクを低下させるかもしれないといわれています。ω3系脂肪酸には、EPA、DHAのほかに、シソ油、エゴマ油などに多いαリノレン酸があります。

最近、バスキュララボという血管を専門に検査する医療機関があります。また、ビタミンや活性酸素、栄養素などの体内環境のバランスを調べてくれる「サプリメントドック」などが受けられる医療機関もあります。これらを積極的に利用して、自分の血管の状態を知った上で積極的に生活習慣の改善を行い、さらに実際に足りない栄養素を知り、それを補うためにサプリメントを用いる血管病予防が重要になってくるでしょう。



解説医師  
しょく 諸國 眞太郎 先生

## Profile

医療法人操仁会 岡山第一病院 院長  
1981年岡山大学医学部卒業、同第二外科に入局。1994年岡山大学附属病院講師。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。2000年より現職。「下肢静脈瘤日帰りセンター」「Vascular Lab」に積極的に取り組んでいる。

岡山市高屋343 TEL.086-272-4088  
URL: <http://www.okayama-dailichi.jp>  
e-mail: [info@okayama-dailichi.jp](mailto:info@okayama-dailichi.jp)