

血管を若く保つ！ 動脈硬化の予防と対策



Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹



Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹



Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

N
北 NORTH

E
東 EAST

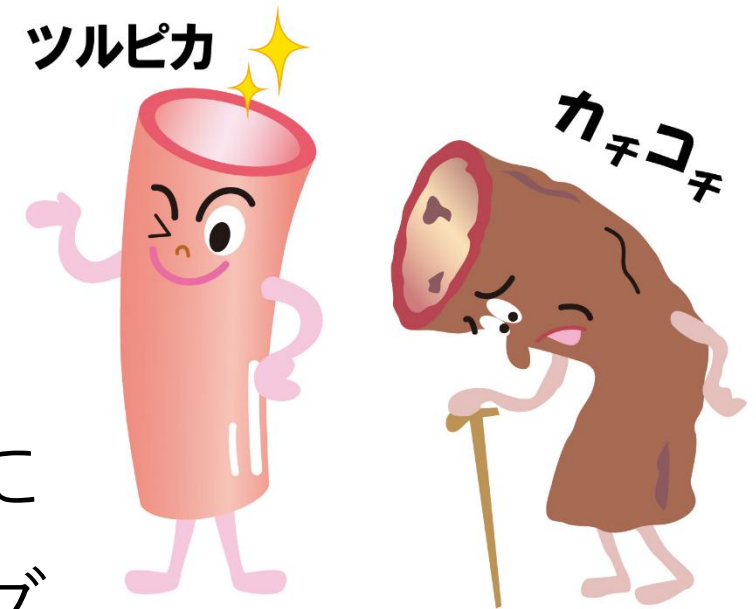
Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹

動脈硬化とは！？

健康な動脈はゴムのよう
しなやか～なチューブ。

動脈硬化の血管は劣化した硬いゴム。
内側が剥がれ落ちて詰まったり、切れ
たりするかも・・・



Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

詰まったり切れたりしたら・・・？

詰まると・・・脳梗塞・心筋梗塞
切れると・・・脳出血

など深刻な疾患の原因に。

Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹

動脈硬化のリスク因子とは！？

（肥満）

高血圧

高コレステロール血症（高TG血症）

高血糖

タバコ etc . . .

Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹

高血圧症の原因

- ・ 遺伝（＋社会的因子を含む）
- ・ 腎動脈の異常、ホルモン異常
- ・ 睡眠時無呼吸症候群
- ・ 動脈硬化からのフィードバック
- ・ ストレス etc

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

調べてみましょう

- ・ 家庭血圧の測定（←これが大切）
- ・ 心電図（レントゲン）
- ・ 心エコー（＋ホルター心電図）
- ・ 血液検査 副腎のホルモン
- ・（夜間血圧測定）

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

血圧の正常値

【家庭血圧】 朝と夕に測定しましょう

完全正常 115/75mmHg 以下！

高血圧症 135/85mmHg 以上！

【診察室血圧】

完全正常 120/80mmHg 以下！

高血圧症 140/90mmHg 以上！

Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹

高コレステロール血症の原因

- ・ 遺伝（＋社会的因子を含む）
- ・ 食べ過ぎ（カロリー過多）
- ・ 運動不足、肥満
- ・ 過度の飲酒
- ・ ストレス、睡眠不足 etc

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

高コレステロール血症の診断基準

- LDL(悪玉)コレステロール 140mg/dL以上
- HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL未満
- 高トリグリセライド(空腹時) 150mg/dL以上

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

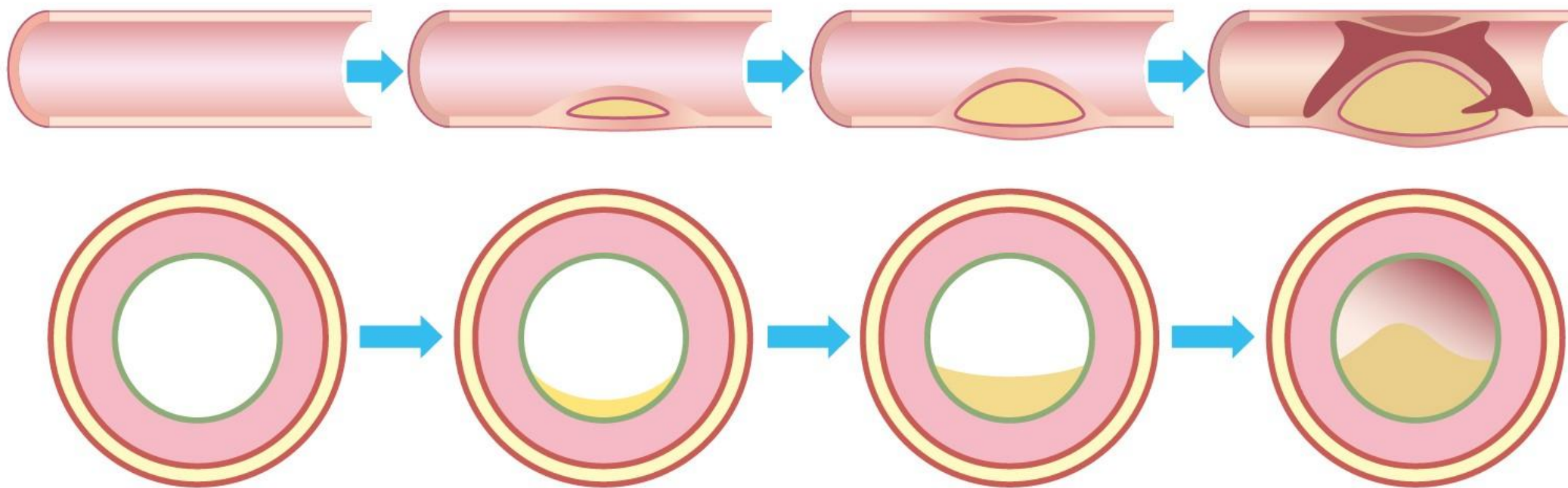
血管の気持ちを考えてみる

- 「おだやかな 天気がいいなあ」
- 「平坦な道が いいなあ」
- 「幅広い道が いいなあ」
- 「こわれたところに
ゴミの山はいやだなあ」

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

動脈硬化の進行



Kyourindo Clinic

杏林堂クリニック 金城 瑞樹

血管を「点検」に行こう！

- ・ 定期的にみる（診療所、クリニック）
 - ⇒ 頸動脈を超音波で、プラークのチェック
 - ⇒ 血管の硬さもチェック（血管年齢）
- ・ 大工事が必要？（病院）
 - ⇒ 血管造影
 - ⇒ 場合によりすぐ治療・手術

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

治療を始めよう！

- ・ まず自分の朝/夕の血圧を知る
- ・ 塩分を減らす
- ・ 汗をかく運動をする（水分をとりながら）
- ・ 貧血・低たんぱく血症をなおす
 - ・ ・ ・ お肉＋お魚＋卵＝300g / 日を目指す
（たんぱく成分で60g相当）
- ・ お薬は食事抜きでも必ず飲む！

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

たんぱく質が取れるメニューをご紹介します！



YouTubeで お家で できる 運動をご紹介します！！



かねしろ その①

おなかひっこめ運動

< 効果 >

- ★ 姿勢が良くなる
- ★ ヒップアップ
- ★ 基礎代謝が上がる
- ★ おなか引き締め

ポイント 膝の角度！

- ① 仰向けに寝た状態で、
手は身体の横に、膝は
90度くらいに曲げます



ポイント 息は止めない！

- ② ゆっくりお尻をもち
あげ、ゆっくりおろし
ます (10回繰り返す)



NG



膝をあまり曲げず
に行うと腰を痛めるの
で注意しましょう



かねしろ動画

お薬いろいろ

- ・ 血圧を下げるお薬
- ・ 血管を若返らせるお薬
- ・ 血液をサラサラに/固まりにくくするお薬
- ・ コレステロールなどを減らすお薬
- ・ 心をリラックスさせるお薬

Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹

人生は一回です
脳梗塞や心筋梗塞をおこす事なく
最後まで 元気に 楽しく ！！

ご清聴ありがとうございました



Kyourindo Clinic

杏 林堂クリニック 金城 瑞樹