

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052) 979-1600 広告

Q 生活習慣病の原因の中で大きな部分を占める動脈硬化は、どのようにして防ぐことができるのでしょうか。



A 動脈硬化性疾患を予防するには、個々のリスクを評価し、介入可能な因子を管理することが重要です。動脈硬化の主たる危険因子としては、加齢・性別・家族歴といった医療が介入できない因子以外に、介入可能な因子として、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・高尿酸血症・慢性腎臓病・メタボリックシンдроームおよび喫煙があります。危険因子を管理する方法として、まず、生活習慣の改善があります。禁煙と受動喫煙を回避すること、過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持すること、減塩に留意した伝統的日本食

パトーンの食事を心がけること、アルコールの過剰摂取を控えること、短時間でも良いので有酸素運動を行なうことなどが基本になります。特にメタボリックシンдроумは内臓脂肪の過剰蓄積があり糖代謝異常・脂質異常・血圧上昇を複数合併する病態であり、動脈硬化の発症に高リスクであります。食事療法と運動療法による緩徐な減量が望まれます。

ついで、薬物療法です。高血圧症・脂質異常症・そして糖尿病が合併している場合が多いので、それぞれに対する早期からの厳格な管理が必要であります。患者様ひとりでは達成することは難しいので、生活習慣病に精通する医師に相談されると良いでしょう。



院長 早瀬 修平
(はやせ希望クリニック)

名古屋大学大学院医学研究科修了。医学博士。米国ニューヨーク市Francis Delafield Hospital、Harlem Hospital Center外科レジデント。ミネソタ州Mayo Clinic胸部心臓血管外科留学。金沢医科大学心臓血管外科講師、名古屋大学胸部外科助手、名古屋第一赤十字病院胸部外科部長。1997年4月より現職。