

動脈硬化の予防には...

動脈硬化は生活習慣病です。次のようなことに気をつけて予防に努めましょう。

運動による改善

**ストレス解消をかねて、
適度な運動を習慣にしましょう。**

運動の目的は肥満の解消だけではありません。運動を継続的に行うことで、**善玉コレステロール**(動脈硬化を予防する)が増えることが分っています。運動療法を始める前はメディカルチェックを受けましょう。

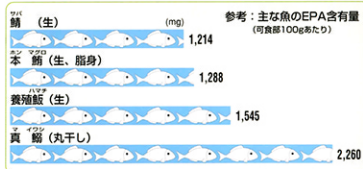


上記の療法については、主治医の先生の指導に従って行いましょう

食事による改善

**食べ過ぎに注意し、
規則正しい
食事をしましょう。**

野菜や海藻類を取りましょう。
いわしやさばなどのEPAを多く含む青魚を多く摂取するように心掛けましょう。



科学技術庁資源調査会編「日本食品脂溶性成分表」より抜粋

薬物による治療

動脈硬化の危険因子の改善、合併症予防のために、高脂血症治療薬(高脂血症)・降圧薬・カルシウム拮抗薬(高血圧)・血管拡張剤・血栓溶解剤(閉塞性動脈硬化症)などを使用することがあります。



動脈硬化が進むと...

脳出血・脳梗塞
狭心症・心筋梗塞
全身障害

といった命に関わる病気に
つながります。



動脈硬化は
早期発見が大切です。
年に1~2回の定期的な
検査をお勧めします。

