からだルネサンス
動脈硬化予防フォーラム

日時　：　2009年11月1日(日)
会場　：　新百合トゥエンティワンホール
　　（神奈川県川崎市）
時間　：　10:00～17:00
主催　：　動脈硬化予防啓発センター
共催　：　読売新聞東京本社、第28回日本医学会総会、
　　ＮＨＫエデュケーショナル
後援　：　川崎市
助成　：　公益信託　日本動脈硬化予防研究基金

＜総入場者数＞
約1000人

実施概要：（ステージ3部構成）

実施概要：（ステージ3部構成）

■午前の部「さわやか朝のレクチャー」
ご存知ですか？血管を若々しく保つコツ～最新医学・栄養学からのメッセージ～
＜講師・講演順＞
帝京大学医学部　内科学講座教授　寺本民生
自治医科大学　内科学講座循環器内科学部門教授　苅尾七臣
大阪大学大学院　医学系研究科 公衆衛生学教授　磯　博康
管理栄養士・ダイエットコーディネーター・料理家　牧野直子

■ランチョンセミナー「ヘルシーなランチ付き特別レクチャー」
私のおすすめ「血管いきいきレシピ」～動脈硬化予防のための食事論～
管理栄養士・ダイエットコーディネーター・料理家　牧野直子

■午後の部「ゆったり午後のフォーラム」
血管を蝕むあなたの生活習慣～国民病“動脈硬化症”の早期予防策を探る～
＜パネリスト＞
帝京大学医学部　内科学講座教授　寺本民生
自治医科大学　内科学講座循環器内科学部門教授　苅尾七臣
大阪大学大学院　医学系研究科 公衆衛生学教授　磯　博康
振付師・タレント・俳優　パパイヤ鈴木
司会・コーディネーター　久田直子

オープニング（午前9時30分会場）

開場は午前9時30分と告知したが、午前8時30分の時点で約100人が並び、関心の高さがうかがわれた。また、ランチョンセミナーには、先着200人限定としたが、午前10時前にはすべての整理券がなくなった。

講演会、シンポジウムを実施したホールのホワイエでは、来場者同士が気軽に話したり、情報交換する姿も見られ、家族的な雰囲気に包まれた

午前の部（午前10時～11時50分）

さわやか朝のレクチャー

ご存じですか？血管を若々しく保つコツ～最新医学からのメッセージ～

＜講師＞　磯博康（大阪大教授）、寺本民生（帝京大教授）、苅尾七臣（自治医大教授）、牧野直子（管理栄養士）

最新医学からのメッセージとして、動脈硬化が起きるメカニズム、生活習慣（食事、運動不足、喫煙など）について、気鋭の医学者ら4人による講演会を開催。初めて聞く話や意外な研究結果に400余人の来場者は熱心に聞き入っていた

磯博康先生

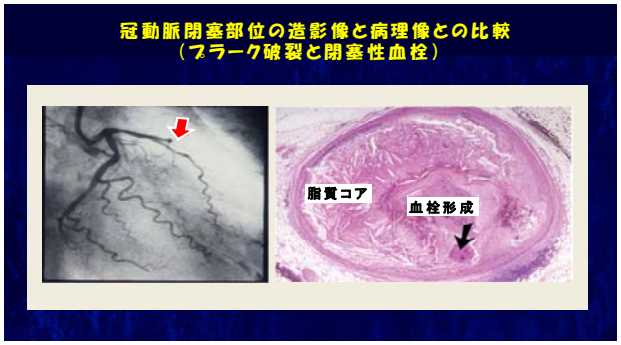
寺本民生先生

「動脈硬化予防のためのメタボ健診」
帝京大学医学部　内科学講座教授　　寺本民生

なぜ、50代でも脳梗塞(こうそく)になるのでしょうか？食生活の変化による欧米型の動脈硬化が進み、50代前後の男性を中心に脳卒中や心筋梗塞が静かに増えているのです。そして「動脈硬化」の予防をめざす特定健診、通称「メタボ健診」が始まっています。この健診は一人一人が、自分の健康状態をきちんと把握し、生活習慣を見直すことで、少しでも長く健康な生活を送る事を目指しています。

（図１）

（図２）



1.突然、襲いかかる動脈硬化性疾患

健康な血管は、内膜・中膜・外膜で構成され、心臓が押し出した血液をスムーズに流すための弾力性・柔軟性を持っています。左の画像（図1）は、実際に心筋梗塞を起こした患者の血管を解剖したときのもの。脂質コアと呼ばれる脂質・コレステロールの固まりが、血管の半分近くを占めています。こういった状況に気づかず放置してしまうと、次第に血液が流れにくくなるのです。ある日突然、たった1本のたばこが原因で完全に血液が止まってしまい、心筋梗塞を発症してしまう危険性もあります。（図2・赤矢印）

2.動脈硬化性疾患の危険因子

WHOは2002年以降、栄養の不足ばかりではなく、過剰摂取に対する注意喚起も大切だとしています。現在、世界で亡くなっている人の3人に1人は血管の病気です。(図3)

先進国において病気による死因の多くは、高血圧、喫煙、脂質異常、高BMI、運動不足など。これらを含む生活習慣の改善が動脈硬化の解消に必要とされています。

動脈硬化の先進国アメリカでは、国をあげてコレステロール値を下げるため様々な取り組みを実施。その結果1960年以降、値は順調に下がり、脳卒中などの心血管病による死亡率も半減しています。

一方、日本では食生活を含む生活習慣の欧米化により、コレステロール値は急上昇。1990年以降、アメリカと同じ数値を維持しています。(図4)。今後も日本では、喫煙、40代男性の肥満率の上昇、高齢者の人口増加などにより、さらなる動脈硬化性疾患の増加が見込まれています

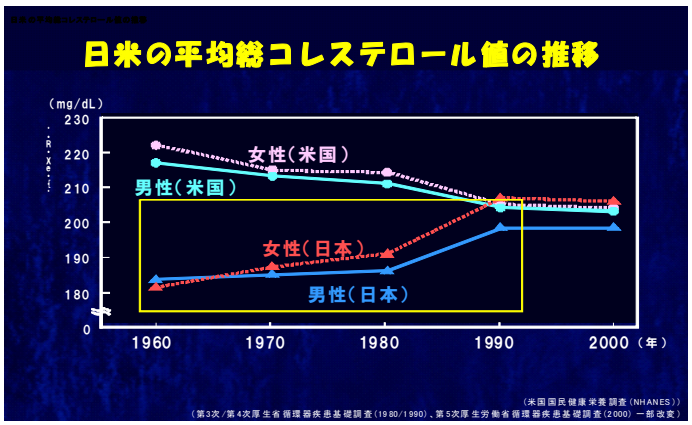
3.特定健診(メタボ健診)の目的 (図5)

動脈硬化性疾患は様々な要因が絡み合い引き起こされます。

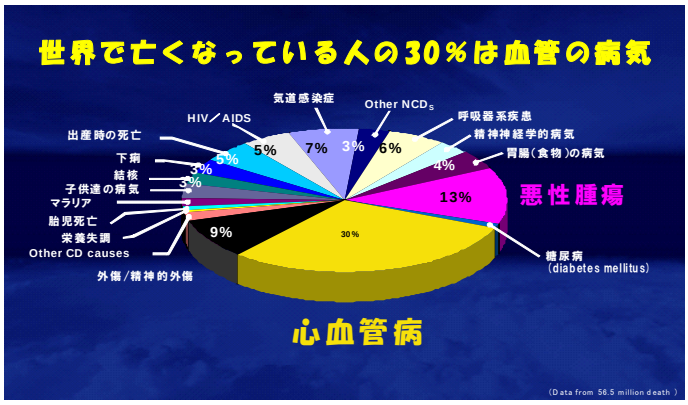
予防に必要な事は
①LDL(悪玉コレステロール)を下げる
②禁煙
③糖尿病、高血圧、肥満の予防・解消など

現在、日本人の死因の中で動脈硬化性疾患は、がんに次いで第2位。さらに、動脈硬化性疾患患者の多くは、長い闘病期間とQOLの低い生活を強いられる場合が少なくありません。特定健診をきっかけに、心身ともに自立し、より長く健康に過ごすために、自分自身の生活習慣を見直すことが大切です。その際、ただ痩せればいいというのではなく、メタボリックシンドロームとともに、動脈硬化を引き起こす他のリスクについても、十分注意を払うことが必要です。

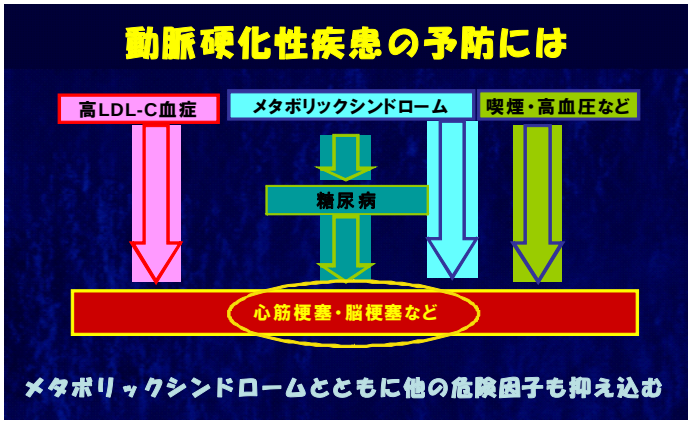
(図３)



(図４)



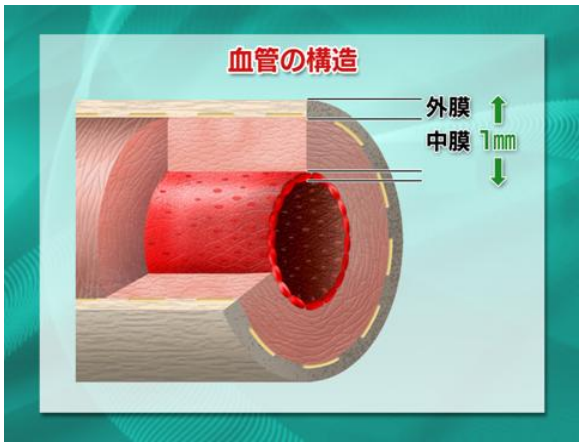
(図５)

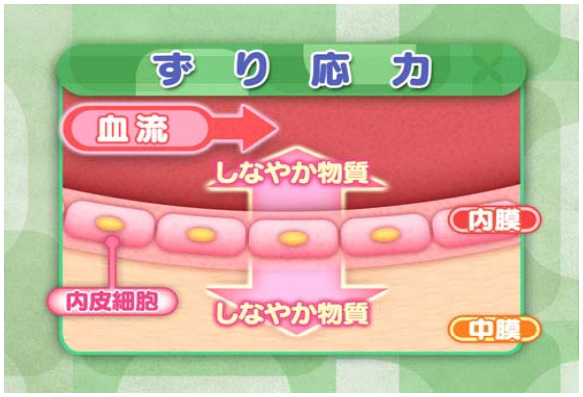


寺本民生(てらもと たみお)　帝京大学医学部　内科学講座教授
1973年東京大学医学部医学科卒業。米国シカゴ大学留学、東京大学第一内科医局長などを経て現職。専門は、動脈硬化、脂質代謝、糖尿病、肝臓病。2007年、動脈硬化学会動脈硬化診療・疫学委員会委員長として「動脈硬化ガイドライン」の改訂を担当。日本肥満学会評議員、日本糖尿病学会評議委員、日本病態栄養学会評議委員を務める。

しなやか血管を保つライフスタイルのすすめ」
自治医科大学 循環器内科学部門教授　苅尾七臣

動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中など、死に直結する恐ろしい病気の原因となります。また、無症状で進行するため、早めの検査・予防が大切な病気でもあります。今日は最新の検査方法と共に、しなやかな血管を保つためにはどういった生活を送ればよいかをお伝えします。





血管の仕組みと最新検査法

血管は、血管を保護する外膜、血圧を受け止める中膜、そして一番内側にある内膜という三層でできています。

現在、動脈硬化予防のために大切な役割を果たすと言われているのが、内膜の一番内側にある「内皮細胞」で、血液による適度な刺激によって、血管をしなやかにする”しなやか物質“(一酸化窒素・プロスタサイクリンなど)を分泌しています。

しなやか物質には、血液が固まるのを防ぐ働きや、血管を拡張させ、血流をよくする働きがあります。ところが血管を取り巻く環境が悪化すると、これらのしなやか物質の分泌機能が低下。

「高血圧」の場合、高い圧力で中膜が硬くなったり、「脂質異常症」では内皮細胞の下にコレステロールが溜まりやすくなったりするなど、血管の老化が進行します。そして、重篤な病気を招きやすくなります。

“しなやか物質”に注目した最新の血管年齢の調査方法に内皮機能検査(FMD)があります。

①安静時に血管の太さを計測。
②腕を締め、血液の流れを止めます。③5分後に腕をゆるめ、血液の流れを再開し、血管の太さの変化を調べ、安静時と開放後の比較をすることで、血管のしなやかさを計ることができます。

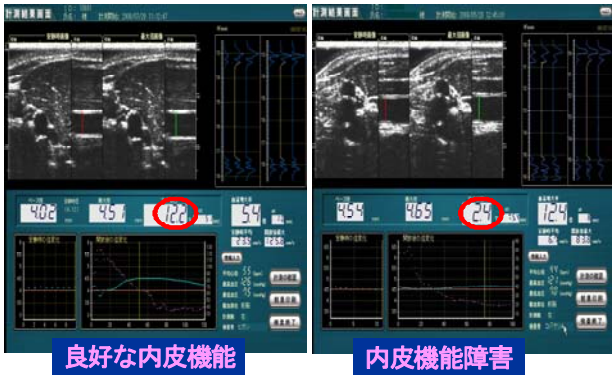
危険な仮面高血圧

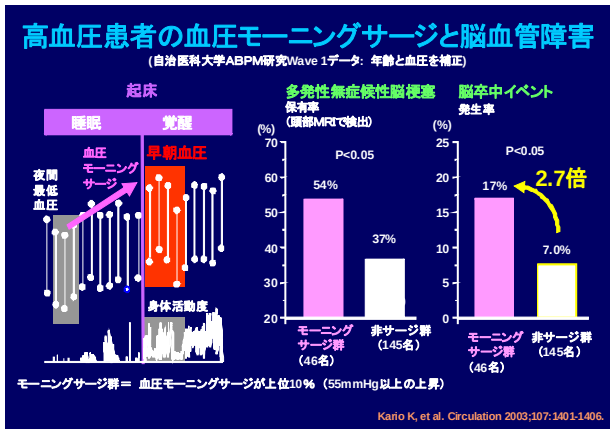
血圧は、「正常血圧」「白衣血圧」「仮面高血圧」「高血圧」の4つのタイプに分けられます。

この中で特に危険なのが「仮面高血圧」で、医療機関での測定だけでは見逃されやすいという問題点があります。

通常、血圧は睡眠中に低下し、目覚めるころに穏やかに上昇しますが、「仮面高血圧」の1つである「早朝高血圧」とは、起床後の血圧が健康な人より高い場合。また、睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」などの病気も、呼吸が止まることで酸素不足になり、血管や心臓に負担がかかり血圧があがるので「夜間高血圧」と呼ばれています。これらの「仮面高血圧」の場合、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが2倍以上になり、通常の高血圧以上に注意が必要です。

ＦＭＤによる内皮機能検査





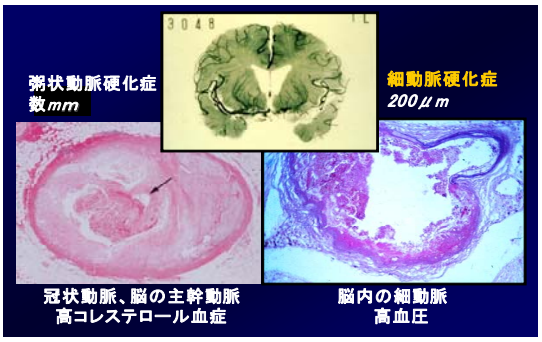
動脈硬化予防のためのライフスタイル

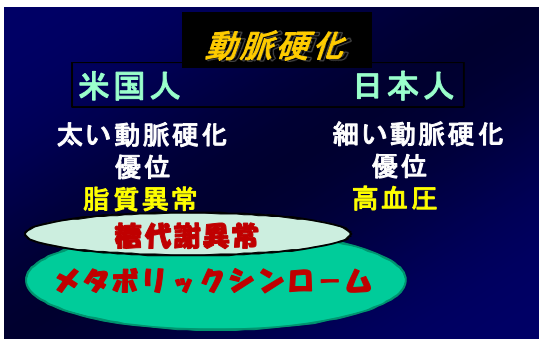
一般に血圧は、加齢と共に徐々に高くなります。(図6)
そこへ肥満や塩分のとりすぎ、睡眠不足、運動不足、ストレス、喫煙などの「生活習慣」が加わると、さら動脈硬化や血管の障害は加速度的に進んでしまいます。早い段階から、生活習慣を改善することで、その後の悪化を防ぐことが大切です。
血圧が高めの人が、最高血圧を2mmHg下げるだけで心筋梗塞の死亡リスクが約7%、脳卒中の死亡リスクが10%低下することが分かっています。血管年齢は、高齢の方でも必ず改善します。諦めずに、まずは運動などできることから頑張って下さい。(図7)

苅尾七臣(かりお　かずおみ)　　自治医科大学 内科学講座 循環器内科学部門教授
1987年自治医科大学卒業。兵庫県北淡町国民健康保健北淡診療所内勤務、コロンビア大学医学部客員教授などを経て現職。専門は、循環器内科学　特に高血圧・血栓症。
高血圧治療ガイドライン2009(日本高血圧学会)、睡眠時無呼吸症候群治療ガイドライン2010(日本循環器学会)、家庭血圧ガイドライン2008(ヨーロッパ高血圧学会)の作成委員会を務める。

「これが生活習慣と寿命の関係」
大阪大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学教授
磯 博康

お酒や喫煙、食べ過ぎ、夜更かし、運動不足など「体に悪い」と分かっていても、なかなか改善できない生活習慣があります。これまで行った20万人を超える追跡調査の結果を基に、動脈硬化性の疾患になる人・ならない人、それぞれの生活習慣を徹底比較。やめられないものを無理にやめようとするのではなく、やめられないなら別のこれをやる！と言う発想で、動脈硬化を予防する考え方をご紹介します。





日本型動脈硬化の特徴と増える欧米型動脈硬化について

動脈硬化には、大きく分けて「太い動脈硬化」と「細い動脈硬化」の2種類があります。「太い動脈硬化」とは左の画像(図1・左・ピンク)のように、大動脈などの内側に脂肪の固まりが沈着して血管の内部が狭くなったものです。

また、「細い動脈硬化」とは、その右の画像(図1・右・白)のように、脳の中にある細い動脈の壁が傷つき、袋状にふくれてしまったもの(動脈瘤)です。この袋が破れることで出血し、破れるのをまぬがれても、徐々に血管が硬くなって脳梗塞を引き起こします。

昔から日本では、塩分が多い食習慣のために、高血圧が原因となる「細い動脈硬化」が多かったのですが、現在、食生活の欧米化に伴い、若い男性を中心に欧米型の「太い動脈硬化」が増加している可能性があります。

さまざまな動脈硬化のリスクについて
※循環器病と生活習慣の関係についての追跡調査結果

■ナトリウム摂取量と脳卒中死亡の関係
…摂取量が多い人ほど、死亡率が上昇

■野菜･果物に多いカリウム摂取量と脳卒中死亡の関係
…摂取量が多い人は、死亡率が約2割減少

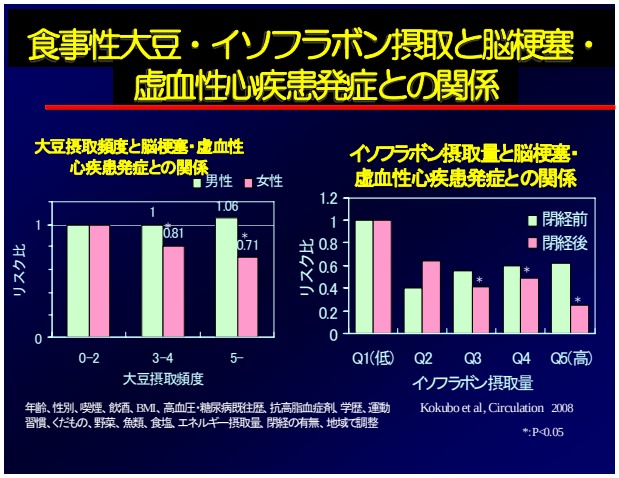
■乳製品からのカルシウム摂取量と脳卒中死亡の関係
…摂取量が多い人は、発症率が約3割減少

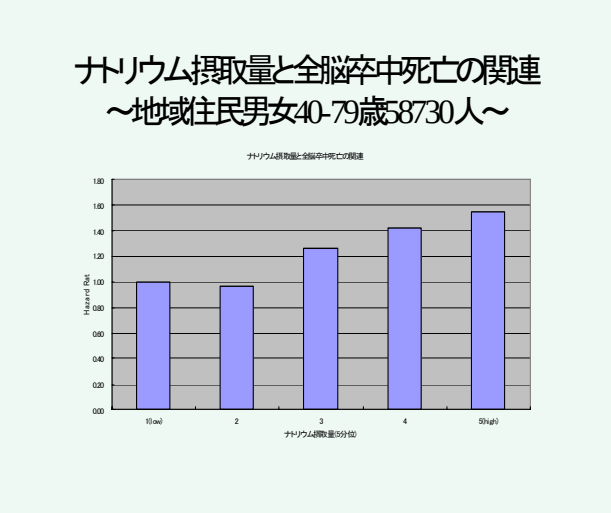
■飲酒習慣と出血性脳卒中、及び脳梗塞発の関係
…少量(1合未満)であれば、心筋梗塞･脳梗塞になりにくい

■喫煙と脳卒中発症の関係
…喫煙者の発症率は1.3倍(男)･1.9倍(女)

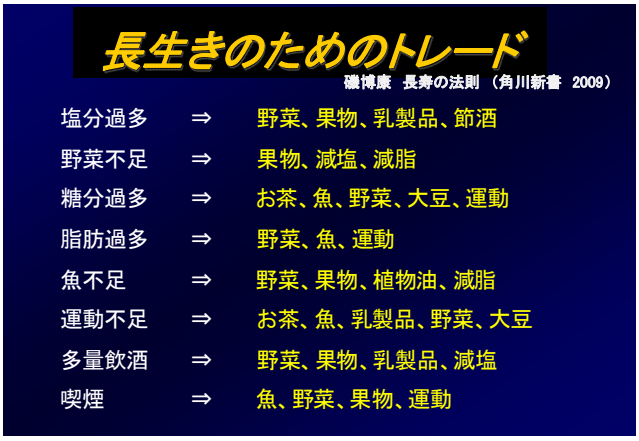
■魚の摂取と心筋梗塞の発症
… 魚を食べる人は食べない人の発症率は0.5倍

■食事性大豆･イソフラボン摂取と脳梗塞などの関係(図4)
…摂取量が多い人は発症率が約3割減少(女)など、多数。





生活習慣のトレードが長生きの秘訣
一度にすべての生活習慣を諦めることは難しいので、優先順位を決め、できることから実践して下さい。
どうしても禁煙できない場合は、魚を毎日食べるようにする(トレード)などエ夫をする。
将来の健康のため、食事・運動・禁煙などについて、自分にあった健康法を選び、ストレスをためないようにして、続けることが大切です。
最後に、動脈硬化予防の「いろは」は以下の通り。
「や」 … 野菜を毎食
「さ」 … 魚と肉をバランス良く
「し」 … 塩を少なく
「く」 … 果物を毎日
「いろいろ」 … 大豆、乳、卵、米、いも、雑穀など
※量は少なめで運動を組み合わせて！



磯 博康(いそ ひろやす) 大阪大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学教授
1982年筑波大学医学専門学群卒業。同大学大学院医学研究科博士課程環境生態系専攻を経て、米国ミネソタ大学にて公衆衛生学を学ぶ。2005年より現職。専門は、公衆衛生学、疫学、予防医学、特に生活習慣病の疫学と予防。文部科学省大学院教育改革支援プログラム実施責任者、日本公衆衛生学会理事、日本循環器予防学会理事を務める。

「血管を若々しく保つ食事　きょうからできる食事の工夫　」
管理栄養士・ダイエットコーディネーター　牧野 直子

血管を若々しく保つ食事とは…

・中性脂肪を増やさない
・LDL(悪玉)コレステロールを増やさない・HDL(善玉)コレステロールを減らさない
　　→動脈硬化を予防する食事
※普段の食事を振り返ってみよう！
3食/日 × 30日/月 × 12ヶ月 ＝ 約1000食
　　1000食 × (　　)歳 ＝ _____食

動脈硬化危険度チェック！

※普段の生活で気をつける点などの確認。あてはまる数が少ない方がよい。

①主食はご飯より、パンや麺の方が多い
②魚より肉を多く食べている
③赤身よりトロ、カツならヒレよりロース、ラーメンなら醤油より豚骨が好き
④煮物や焼き物、蒸し物よいフライや炒め物が多い
⑤野菜料理は煮物やおひたしよりサラダや炒め物が多い
⑥和菓子より洋菓子をよく食べる
⑦せんべいより揚げ菓子、スナック菓子、チョコレートが多い

①～⑦）油・動物性脂肪の摂取割合が多くなりがち※ドレッシングやバターなど、見えない油にも注意

⑧卵、魚卵、モツなどの内臓類をよく食べる

⑧）コレステロール量が多いので、食べ過ぎに注意

⑨野菜料理が無い食事もある
⑩きのこや魚介類は毎日食べていない
⑪豆腐類や納豆など大豆製品は毎日食べていない

⑨～⑪）動脈硬化予防のために積極的にとった方がいい食品

⑫ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーをよく飲む
⑬ほぼ毎日飲酒する

⑫・⑬）気づかないうちに過剰にとりすぎてしまう恐れがある

⑭夕食後の飲食・夜食の習慣がある
⑮外食が多い

⑭・⑮）食事の時間、回数など、また、コレステロール・塩分のとりすぎに気をつける

血管を若々しく保つ食事の七か条

1、魚の脂は逃さない　→　1日1食70g～80g(切り身1切れ)
春：アジ・サワラ・カツオ　夏：イワシ・マグロ
秋：カツオ・サケ・サバ・サンマ　冬：ブリ・ハマチ

2、肉の脂は減らす　→　1食60g～80g
（薄切りの肉で手のひらにのるくらいの量）
※とりすぎに注意し、調理法にも注意

3、調理用油脂を選んで使う　→　1日20g(大さじ2杯弱が目安)
◎n−3系脂肪酸：アマニ油・えごま油・しそ油
〇一価不飽和脂肪酸：ｵﾘｰﾌﾞ油・ひまわり油・紅花油
△n−6系脂肪酸：大豆油・ﾄｳﾓﾛｺｼ油・ごま油
×飽和脂肪酸：ﾊﾞﾀｰ・生ｸﾘｰﾑ・ﾊﾟｰﾑ油・肉の脂肪

4、大豆製品を1日1皿　→　1日50～100g
5、食物繊維を十分にとる　→ 1日20g以上
※野菜350g/1日、1日1回のきのこ・海草・果物など
精製度の低い主食(玄米・胚芽米など)

6、コレステロールが多い食品を控える　→　1日300mg　（※動脈硬化改善の場合）
（例）卵1個(210mg)　たらこ1/2腹(144mg)
ししゃも2尾(92mg)　焼き鳥・ﾚﾊﾞｰ1串(148mg)
プリン1個(210mg)シュークリーム1個(175mg)

7、太らない食事量と適塩　→　1日1600～1800kcal・男性9g、女性7.5g未満
※食事の時間や量を自覚し、よくかんで食べる。
また、味付けにダシや酸味のﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝを考える。

牧野先生からのメッセージ
急にすべてをやろうと思っても難しいので、何か一つだけでも、今日からできそうなことがあれば、ぜひ実践して頂いて、若々しい血管を保つようにして頂ければと思います。

牧野直子(まきの　なおこ)　管理栄養士・ダイエットコーディネーター・料理家
女子栄養大学卒。在学中より栄養指導・教育の啓蒙活動に携わる。雑誌、新聞やテレビ、ビデオでのダイエットや生活習慣病予防の栄養指導、講演や用意教室の講師、おいしく簡単な健康メニューの提案・料理制作、食品成分表や料理本の執筆、監修を行う。栄養指導教育のモットーは、健康になるための食生活や栄養の情報を楽しく、わかりやすく、実践しやすいように提供していくこと。

ランチョンセミナー（午後12時15分～50分）

私のおすすめ「血管いきいきレシピ」
～動脈硬化予防のための食事論～　　講師　牧野直子さん（管理栄養士）

講師の牧野直子さんプロデュースの動脈硬化予防弁当を配布。青魚の南蛮漬けや青菜のごま和えなど、ヘルシーなランチは来場者にも好評だった。

牧野直子先生

午後の部（午後1時30分～4時）

ゆったり午後のフォーラアム

血管を蝕むあなたの生活習慣～国民病動脈硬化症の早期予防策～

＜パネリスト＞　磯博康（大阪大教授）、寺本民生（帝京大教授）、苅尾七臣（自治医大教授）、
牧野直子（管理栄養士）、パパイヤ鈴木（タレント）　コーディネーター　久田直子（元NHKキャスター）

午前中に講演をした医学者に、人気タレントのパパイヤ鈴木さんも参加して、楽しくにぎやかに動脈硬化予防について学んだ。質疑応答も活発に行われた。

血管を蝕むあなたの生活習慣
～国民病“動脈硬化症”の早期予防策を探る～

＜パネリスト＞

帝京大学医学部　内科学講座教授	寺本民生
自治医科大学　内科学講座循環器内科学部門教授	苅尾七臣
大阪大学大学院　医学系研究科 公衆衛生学教授	磯　博康
振付師・タレント・俳優	パパイヤ鈴木
司会・コーディネーター	久田直子

まずは、心筋梗塞(こうそく)・脳卒中が、がんに次いで日本人の死因の27%を占めること。
また、その引き金となる「動脈硬化」の原因が喫煙、過度の飲酒、肥満や運動不足など、
生活習慣と深い関係があることなどが紹介されました。
その後は、ゲストのパパイヤ鈴木さんも登場。ご自身の体験談をお話し頂いたり、(生活習慣の改善によって、30キロの減量に成功 など)、血管模型を使って、動脈硬化の症状について体感して頂くなど、会場の皆さんを代表して楽しみながら、動脈硬化について学んで頂きました。先生方への質疑応答や、会場へのアンケートにも積極的に手が上がるなど、会場参加者も熱心に視聴・参加しました。

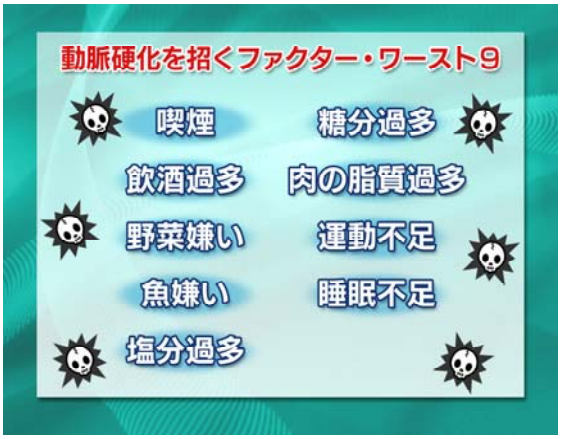
動脈硬化とは

動脈硬化はなぜ　怖い？

・心筋梗塞、脳卒中ともに動脈硬化が原因。
脳血管障害と心疾患をあわせると日本人の27%は動脈硬化で亡くなっている。
・動脈硬化は長年たってから重い病気につながる。
肥満の人が増えている現状から、将来的に困る問題が起こってくるだろう。
・動脈硬化は2種類
従来、日本では高血圧による細い動脈硬化が多かったが、食生活の欧米化、肥満の増加などによって、若い人・都市部の中年男性を中心にコレステロールの沈着による太い動脈硬化が増加。将来、心臓病が増加するおそれがある。

動脈硬化の原因は生活習慣

＊ゆがんだ生活習慣が内皮を傷つけ動脈硬化を促進
・喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが心筋梗塞、脳卒中を引き起こす。
＊血圧タイプについて
・血圧には平常時と早朝、睡眠時で違いがある。
・家庭でも血圧を測って状態をチェックし、自分でコントロールすることが大切。
＊メタボリックシンドロームと動脈硬化の関係
・メタボ検診は動脈硬化を予防する上でも重要。
＊生活習慣と動脈硬化について
※一日の喫煙本数が上がるほど、心筋梗塞のリスクも上昇(下図・左)
※その他、生活習慣のリスクファクター・ワースト9　(下図・右)
→アルコール・塩分・肉の脂などの過剰摂取
→野菜・魚・豆類の摂取量の不足
→運動不足・睡眠不足　など



動脈硬化を防ぐには

＊動脈硬化予防に良い食材とその量について

・魚・野菜・大豆の摂取量と脳卒中・心疾患の関連性について紹介

・週8回、魚を食べることで心疾患は半減する(右図)

＊トレードの法則

・飲酒、喫煙などマイナスとなり得る生活習慣がどうしても止められない場合、魚、野菜、乳製品の摂取といった、プラスの生活習慣を積極的に取り入れる。

＊動脈硬化に良い運動について

※運動によって血流がよくなり、血管に一定の力が加わることで内皮細胞が刺激され、しなやか物質が分泌、動脈硬化の予防になります。

・効果的な運動法として、速いペースのウォーキングの紹介

※パパイヤさんが理想的なウォーキングを披露(右図)

有酸素運動の理想的な心拍数:(220－年齢)×60%

＊動脈硬化予防に良い睡眠について

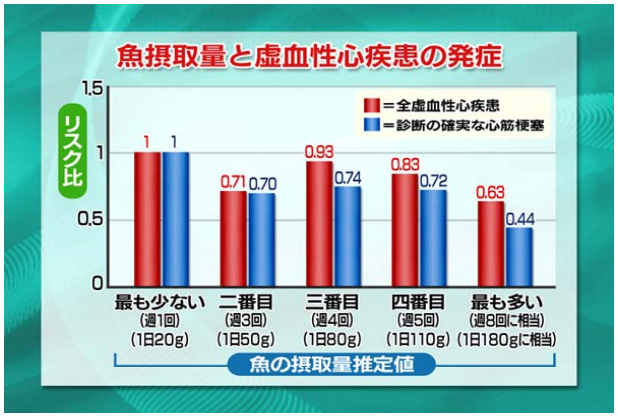
・平均睡眠時間が6時間未満の人は、それ以上の人に比べると死亡率が2.5倍高い。

＊住民全体での取り組みについて紹介

・大阪府八尾市南高安地区の南高安地区成人病予防会

※1960年代からの積極的な健康指導により、脳卒中の発症率は大きく改善。

※地域、あるいはグループで一緒に予防に取り組むことで、取り組みが継続でき、成果を上げることができる。



質疑応答

ゲストのパパイヤ鈴木さんにご退場頂いた後、時間いっぱい会場からの質問を受けつけ、参加者と講師によって活発な質疑応答が行われました。（全3問）

（質問1）内皮検査はどこでできるのでしょうか？
(苅尾先生)
この検査は客観的に内皮の機能が評価できるんですが、現在、その機器が全国に普及しつつあります。今のところ大きな病院でしか受診することが難しい状態です。かかりつけの先生にご相談して頂いたり、HPなどでお調べ頂くなどして、機器のある医療機関へ紹介をしてもらうのも一つの方法かと思います。
（質問2）野菜・魚・大豆など食材について、調理方法による違いはありますか？
(寺本先生)
基本的には調理の方法には関係なく、どれくらい食材をとっているかを元にデータをとっています。
(磯先生)
野菜に関してはビタミンCを有効に摂取したほうがよく、ぐつぐつ煮込むより、炒め物や揚げ物、生のほうがいいと思います。でも、温野菜でも煮野菜でも食べないより食べた方がいい。カリウムは煮汁に出るので、塩分に気をつけつつ煮汁まで飲んで下さい。(腎臓の悪い方は、主治医の先生とご相談ください。)
魚は、脂をなるべく落とさないように熱を加えて頂いても大丈夫です。
大豆製品については、ほとんどの場合ポリフェノールに熱を加えて頂いても特に変化はありませんので、普通に調理して下さい。
(質問3)主治医に動脈硬化は現状維持はできるけれども、なかなか治らないと言われました。生活習慣を改善することで本当に治るのでしょうか？
(寺本先生)
生活習慣を改善すると動脈硬化が進行にくくなることは確かです。一方、コレステロールや血圧をしっかり下げるようにすることで、すでにできてしまった動脈硬化も、ある程度、改善していくというデータが出てきています。希望を持って生活習慣の改善を心がけてください。
(苅尾先生)
動脈硬化は一度悪くなると、加速度的に症状は悪化していきます。なるべく早い段階から改善した方が望ましい。確かにコレステロールの固まりができてしまった場合、お薬が必要になることもありますが、できるだけ薬に頼らず、生活習慣を改善し、きちんとした運動・食事・睡眠を心がけて頂く事で、症状はかなり改善すると考えて頂いていいと思います。

＜読売新聞紙面　社告、報道記事＞

からだルネサンス　動脈硬化予防フォーラム

血管を蝕む 9つの習慣

からだルネサンス・動脈硬化予防フォーラム「血管を蝕むあなたの生活習慣」(日本動脈硬化予防研究基金が助成)が11月1日、川崎市麻生区の新百合21ホールで開かれた。脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化が原因となる病気は、日本人の死因の約4分の1を占める。専門医らが、その予防法などを講演し、会場を訪れた約1000人が熱心に耳を傾けた。

――動脈硬化とは何ですか。

寺本　加齢などが原因となって動脈が硬くなったり、血管の内側が狭くなったりすることを言います。症状は患者さんが自覚しないで徐々に進みます。心臓の血管で動脈硬化が進めば心筋梗塞、脳の血管で進めば脳卒中を引き起こします。日本人の死因を見ると、脳卒中が11％、心臓病が16％ほどを占め、合わせると27％にもなります。

磯　動脈硬化を招く主な要因は、①喫煙②塩分過多③飲食過多④肉の脂肪過多⑤野菜嫌い⑥運動不足⑦高精い⑧睡眠不足⑨塩分過多――の九つあることが分かってきました。これを、どのようにして改善していくかが課題です。

苅尾　血管は3層構造になっており、外側から外膜、中膜、内膜があります。内膜の血液に接する側に内皮細胞というものがあって、血管を守っています。内皮細胞が傷つくと、血液中のコレステロールが血管壁に入ってきて血管がしなやかにする物質の分泌が低下し、血管が硬くなります。

――パパイヤさんは最近、やせましたね。

パパイヤ　体重は一時110㌔ありましたが、今は82㌔になりました。生活習慣を変えたことが減量できた理由です。夜中に食べるのをやめ、階段上り、ウオーキングを始めました。ただし、無理をしない。無理をしたら続きませんから。

――動脈硬化を防ぐ具体的な方法は何ですか。

寺本　重要なのは血液中のコレステロールの管理です。悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが多くなると、心筋梗塞などを発病する危険性が高くなるので注意が必要です。

おなかの中に脂肪がたまると心筋梗塞などを発病しやすくなるとして、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を見つける健診が行われています。

磯　禁煙も大切です。心筋梗塞の発病の危険率は、吸わない人に比べ、1日1～14本吸う人が3・2倍、15～34本吸う人が3・6倍、35本以上吸う人が4・4倍にもなります。

飲酒は日本酒なら1日1～2合まで、ワインならボトル4分の1～2分の1程度までに抑えることが大切です。飲み過ぎると、脳出血が増えるとされます。

パパイヤ　たばこは吸わないのですが、アルコールは飲み過ぎてしまいますね。ワイン2本を空けることもあります。動脈硬化は目に見えないので、恐ろしいですね。

――食事にも注意が必要ですね。

パパイヤ　私は基本的に1日2回しか食事をしないんです。ただし、1回の食事には30分かけて、ゆっくり食べるように心がけています。外食が多いのですが、弁当の時は、ご飯は3分の1ほどを残すようにしています。

――管理栄養士の牧野直子さんによると、1日2食では太りやすいので3食にした方が良いそうです。

苅尾　自分の食事にどんな問題があるか、分からないことが多いと思います。かかりつけ医から管理栄養士さんを紹介してもらい、自分の食事を数日間記録して、それを見てもらうのも良い方法だと思います。

寺本　1日3食を規則正しく、栄養バランス良く食べることが大切です。1日に食べる品目は野菜を含む30種類だと理想的です。大豆は、動脈硬化を予防する働きがあるので、たくさん食べましょう。

磯　魚も動脈硬化を予防します。心筋梗塞発病の危険率は週に1回しか魚を食べない人に比べ、週4回食べたら約3割減り、週8回なら半分以下になります。野菜を多く食べることで脳卒中の発病を減らせるというデータもあります。

――運動も大切ですね。

苅尾　ウオーキングは、前傾姿勢で、腕をしっかり振るなど上半身も動かしながら行います。運動時の最適な心拍数は、〈220マイナス年齢〉に0・6を掛けると算出されます。最適の心拍数は80歳くらいなら100ほどです。この状態で1日20分以上歩くことが大切です。

――睡眠不足は影響しますか。

磯　40～79歳の女性を対象にした我々の研究では1日の睡眠時間が7時間の人が、最も循環器病で亡くなる危険率が低かったです。それが4時間以下だと2・3倍にも増えます。飲酒している男性は、5時間以下になると脳出血で死亡する危険率が高くなります。

苅尾　睡眠は量だけでなく、質も大切です。睡眠の質を低下させる病気に、肥満などが原因の睡眠時無呼吸症候群があります。低酸素状態になるので血管内皮に傷がつき、心筋梗塞などが起きる危険性が高まります。

寺本　これからの日本を背負っていくのは、若い人たちです。彼らに、動脈硬化になりにくい生活習慣を身につけてほしいと思います。

(コーディネーターは、NHK「きょうの健康」キャスターの久田直子さん)

寺本 民生(てらもと たみお)さん
帝京大医学部内科教授
73年東京大卒。専門は動脈硬化、脂質代謝。日本動脈硬化学会前理事長。

磯 博康(いそ ひろやす)さん
大阪大大学院
社会環境医学講座教授
82年筑波大卒。専門は公衆衛生、生活習慣病の疫学と予防。

苅尾 七臣(かりお かずおみ)さん
自治医大循環器内科教授
87年自治医大卒。専門は高血圧、血栓症。高血圧治療ガイドライン2009の作成委員。

パパイヤ鈴木(すずき)さん
振付師・タレント・俳優
83年、17歳でレコードデビュー。CMやドラマなどで活躍。

牧野(まきの) 直子(なおこ)さん　管理栄養士
89年女子栄養大卒。生活習慣病予防の栄養指導などを行っている。

健康に関心がある多くの聴講者が詰めかけた

会場の別室では、超音波を使って血管のしなやかさを調べる検査も行われた

管理栄養士の牧野直子さんは、動脈硬化を防ぐ「血管いきいきレシピ」を紹介。それを基に作られた弁当が参加者200人に配られた。

血管いきいき弁当
低カロリーでも満足感

牧野さんは悪玉コレステロールを増やさないように、「肉より背が青い魚を」と助言。一方、体に良い野菜やキノコ、海藻、大豆製品などの副菜は、1食あたり2品以上食べることが理想という。味付けは、カツオや昆布のうまみ、ネギやショウガの薬味、酢などの酸味を上手に使うことを提案した。

配られた弁当は、コンニャクを材料とした米粒状の食材を、ご飯に混ぜて主食として使った。主菜は、酢を使って食欲をそそるサバの南蛮漬け。副菜は、ホウレンソウとキノコの白あえ、里芋やシイタケなどの炊き合わせ、海藻サラダ。低カロリーなのに食べた満足感は十分で、食事の工夫に参加者は感心していた。

危険度チェック　高い関心

会場の別室では、血管の健康状態などを調べる検査が行われ、中高年を中心に大勢の参加者の関心を集めた。

検査の一つは、超音波を使って腕の血管のしなやかさを見る検査。腕を5分間圧迫し、血流を止めた後、開放し、動脈の直径がどれくらい広がるか調べる。広がりやすい血管なら、動脈硬化が進んでいないと判断することができる。

夫とともに検査を受けた川崎市の女性(70)はギリギリ正常範囲内。「運動する機会が最近少ないので、これからは家の周りを歩くようにします」と話す。

別の部屋では筋肉量を測る検査も行われた。バランス良く十分に筋肉がついている人は、エネルギーを消費しやすく、肥満になりにくい。筋肉量の多さは、動脈硬化の進みにくさを示す指標となる。検査を受けた参加者には、左右の筋肉バランス、同年齢の標準値との比較などが記入された結果表が渡された。

※フォーラムの模様は12月6日(日)午後1時から、NHK教育テレビ「日曜フォーラム」で紹介される予定です。

主催　動脈硬化予防啓発センター
共催　読売新聞東京本社、第28回日本医学会総会、NHKエデュケーショナル
後援　川崎市
協力　ユネクス、日本シューター、大塚食品
助成　公益信託日本動脈硬化予防研究基金