

SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会

設立記念シンポジウム

2021.12.13 (Web配信)

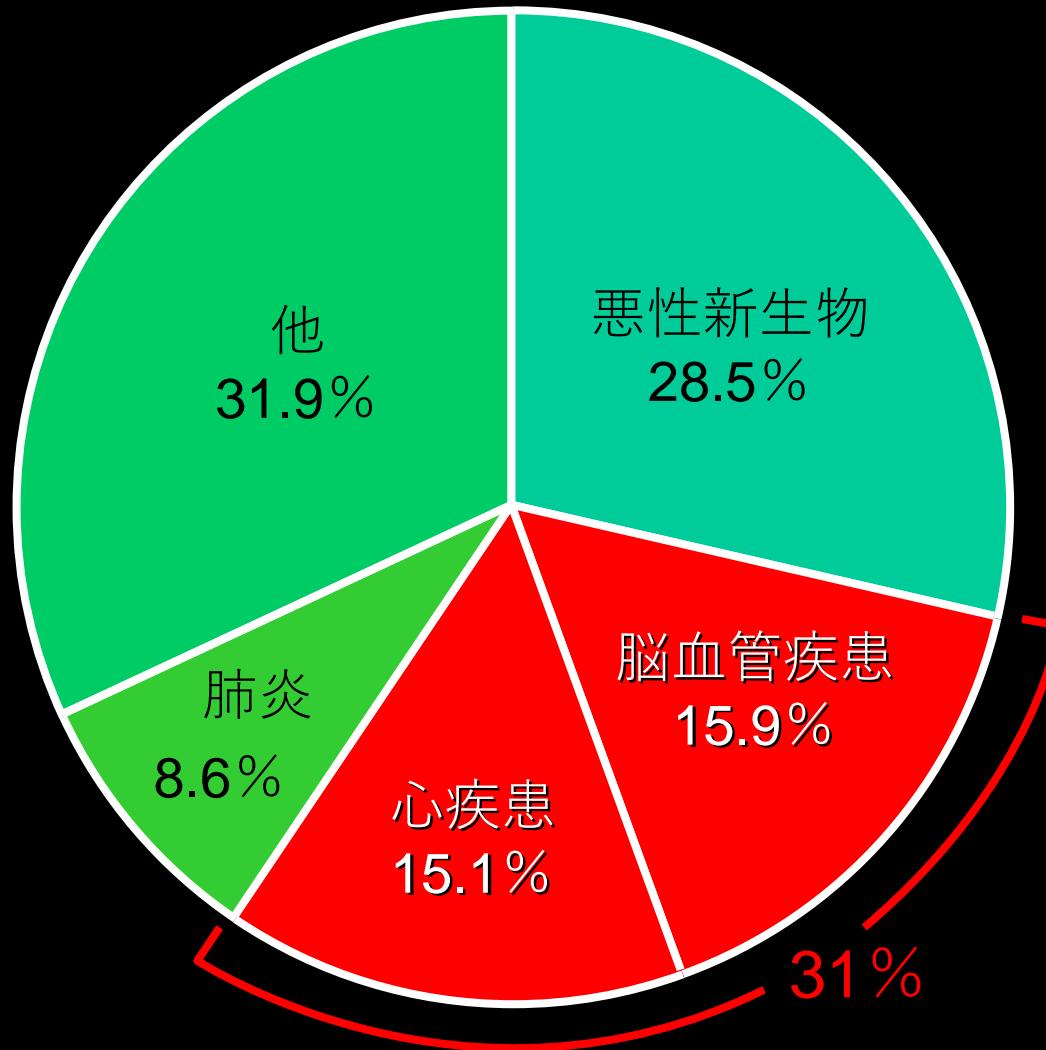


Smart Wellnessと動脈硬化

Smart Wellness Community協議会理事長
動脈硬化予防啓発分科会座長
国家公務員共済組合連合会 虎の門病院顧問

大内尉義

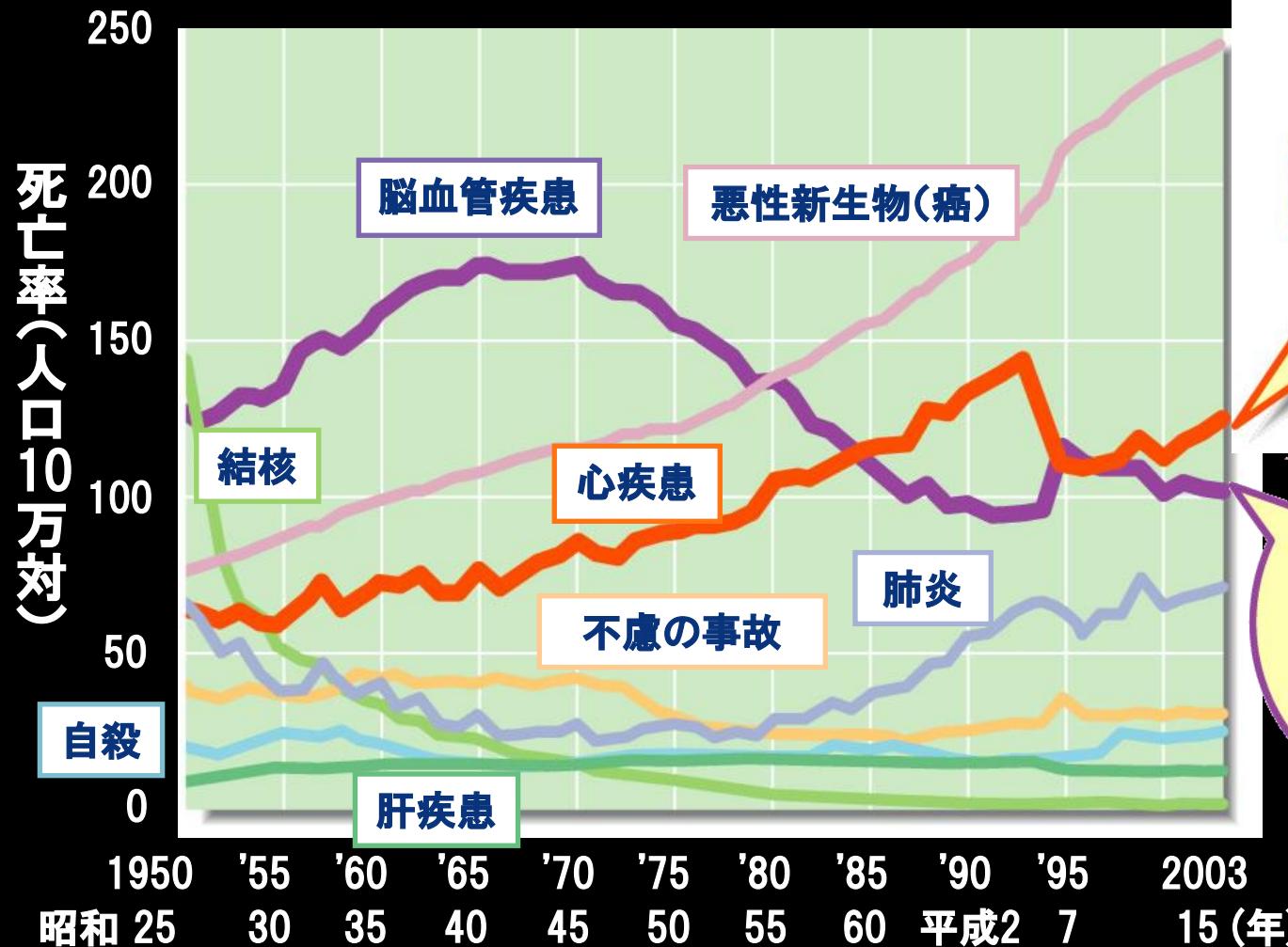
日本人の死因



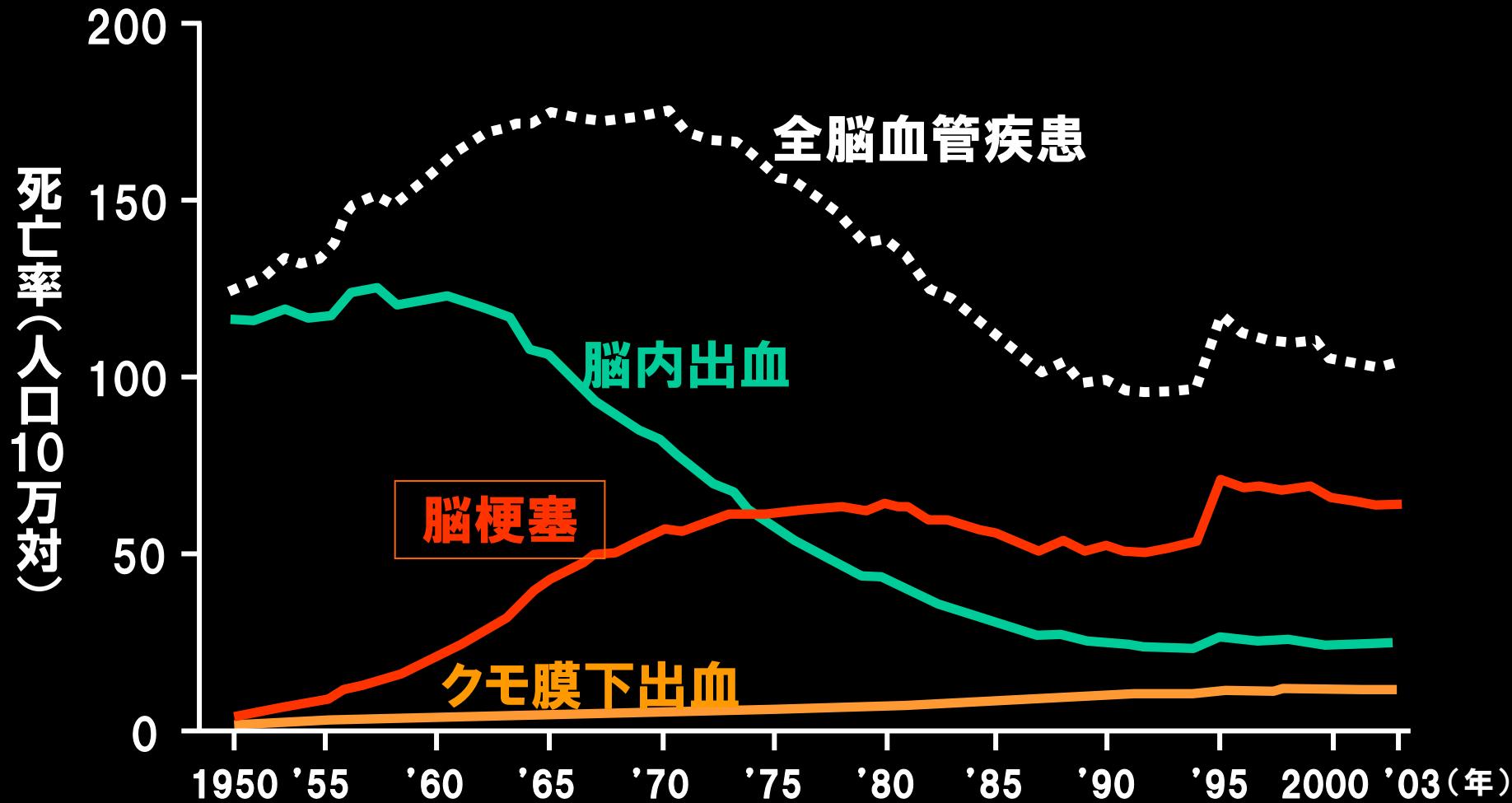
平成7年度厚生省調査資料
(人口10万人対)

「人は血管とともに老いる」

脳・心血管疾患が死亡原因の上位を占める



「脳血管疾患」の死亡率の年次推移



65才以上の寝たきりの主な原因

(厚生統計協会: 国民生活基礎調査 平成10・11年より引用)

高齢による衰弱 (フレイル)

15.2%

その他
10.1%

脳血管疾患

37.9%

65歳以上の
寝たきり者
31万6千人

骨折・転倒

12.4%

認知症
10.1%

かぜ・肺炎

2.6%

心臓病

4.7%

リウマチ・関節炎

5.5%

動脈の分類

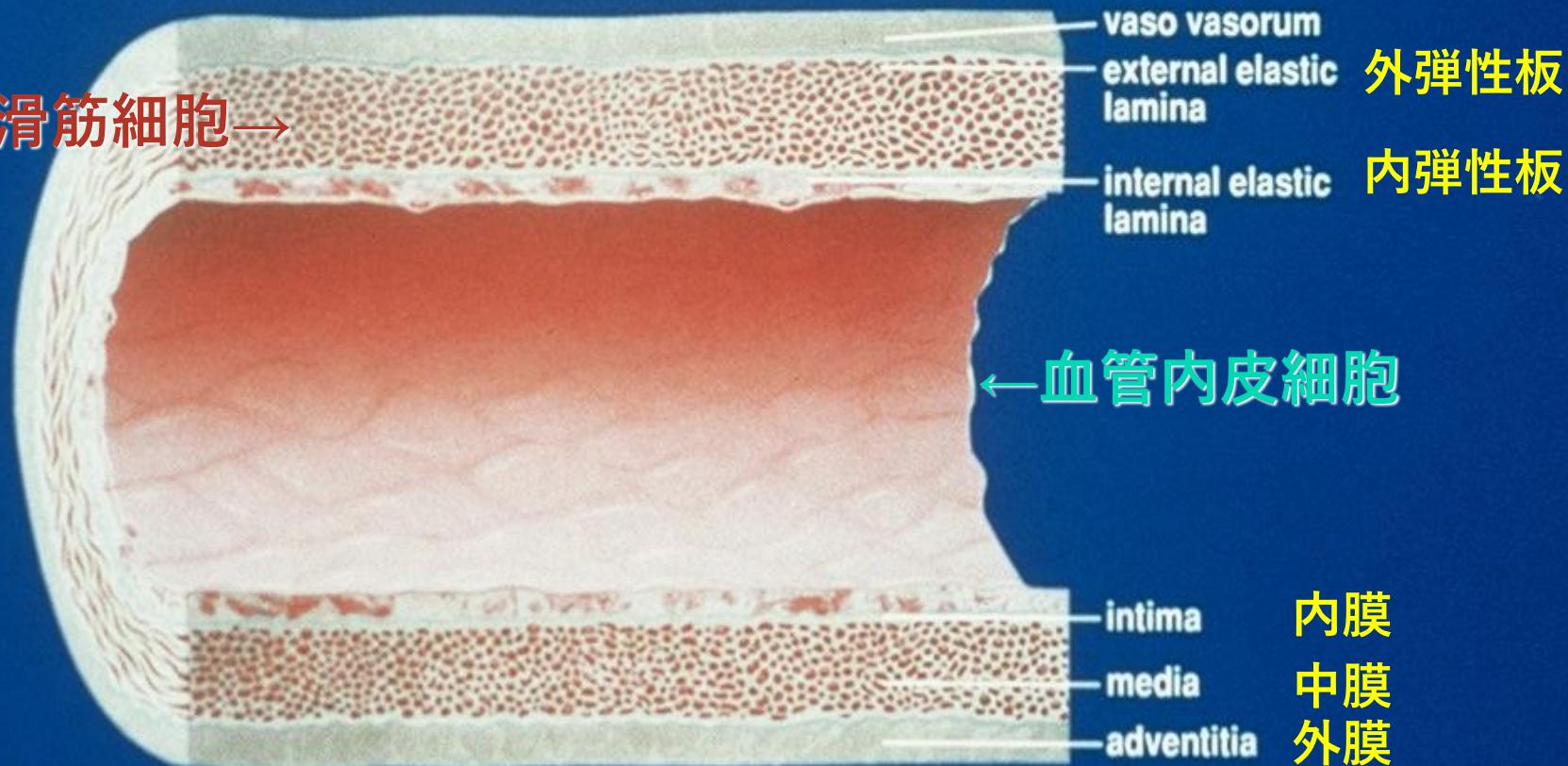
- ◇ 弾性動脈 elastic artery -- 大動脈、肺動脈、腕頭動脈、総頸動脈、総腸骨動脈など
- ◇ 筋性動脈 muscular artery -- 冠動脈、大脳動脈、腎動脈、上腕動脈、大腿動脈、肝動脈、脾動脈など
- ◇ 細動脈 arteriole
- ◇ 毛細血管 capillary

動脈硬化と動脈硬化症

動脈硬化	動脈硬化症
脳動脈硬化	脳動脈硬化症 脳梗塞 脳出血
頸動脈硬化	脳塞栓
冠動脈硬化	狭心症 心筋梗塞
腎動脈硬化	高血圧 腎硬化症
大動脈硬化	動脈瘤 Leriche症候群
末梢動脈硬化	閉塞性動脈硬化症

The Progression of Atherosclerosis: The Normal Artery 正常な動脈の構造

血管平滑筋細胞→



冠動脈撮影(CAG)

左冠動脈前下行枝

カテーテル

左冠動脈
回旋枝

冠動脈の動脈硬化病変

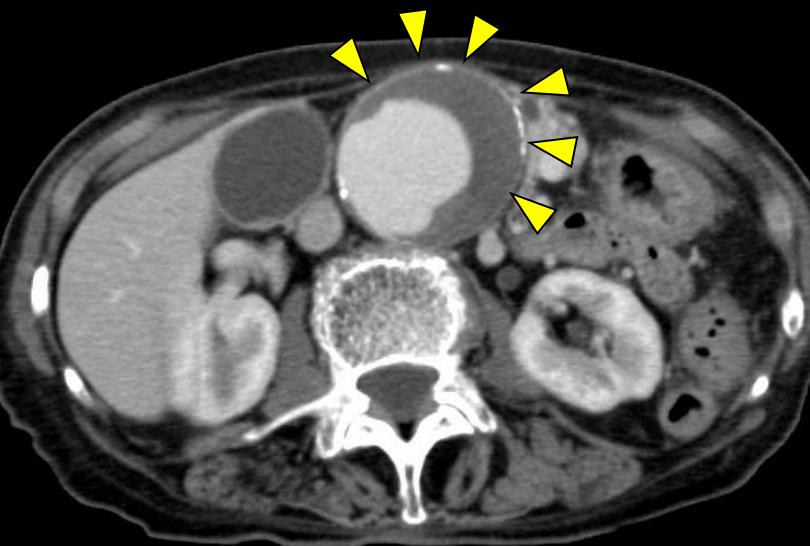
—安定狭心症—



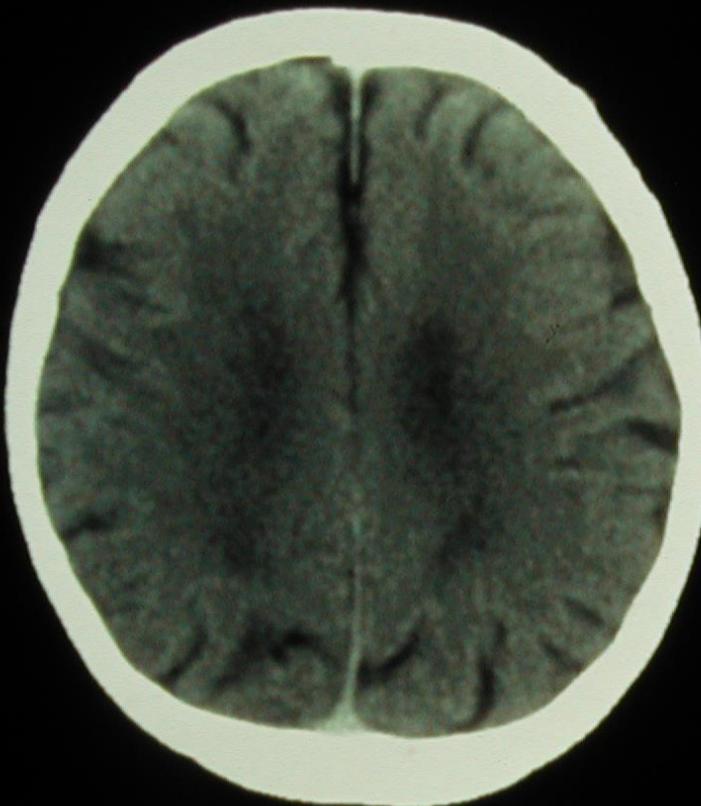
腹部大動脈瘤のCTによる検出

高血圧を持つ83歳女性

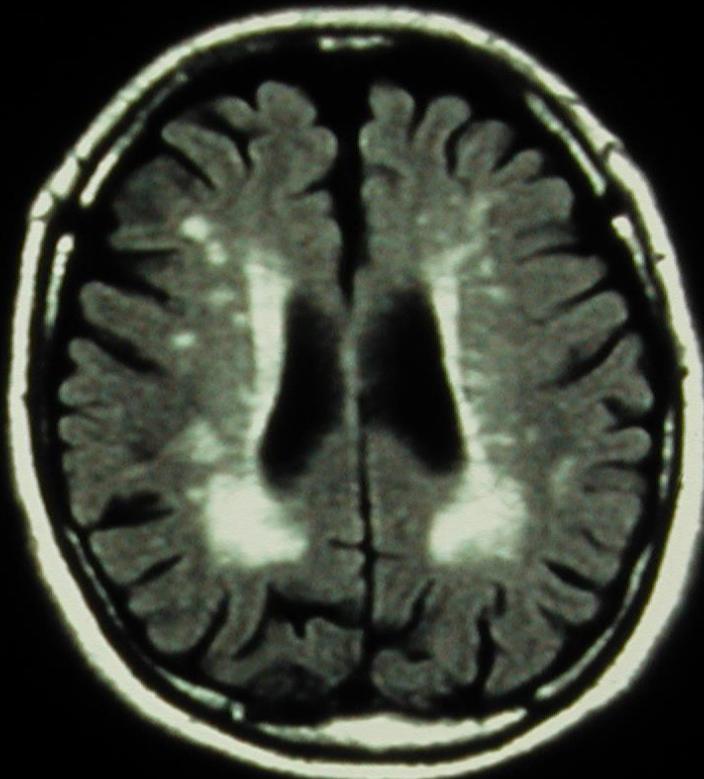
腹部に拍動性腫瘤を触知



無症候性脳梗塞のCT, MRI所見 (80歳男性)



CT



MRI

認知症（血管性認知症）の原因となる

動脈硬化とは

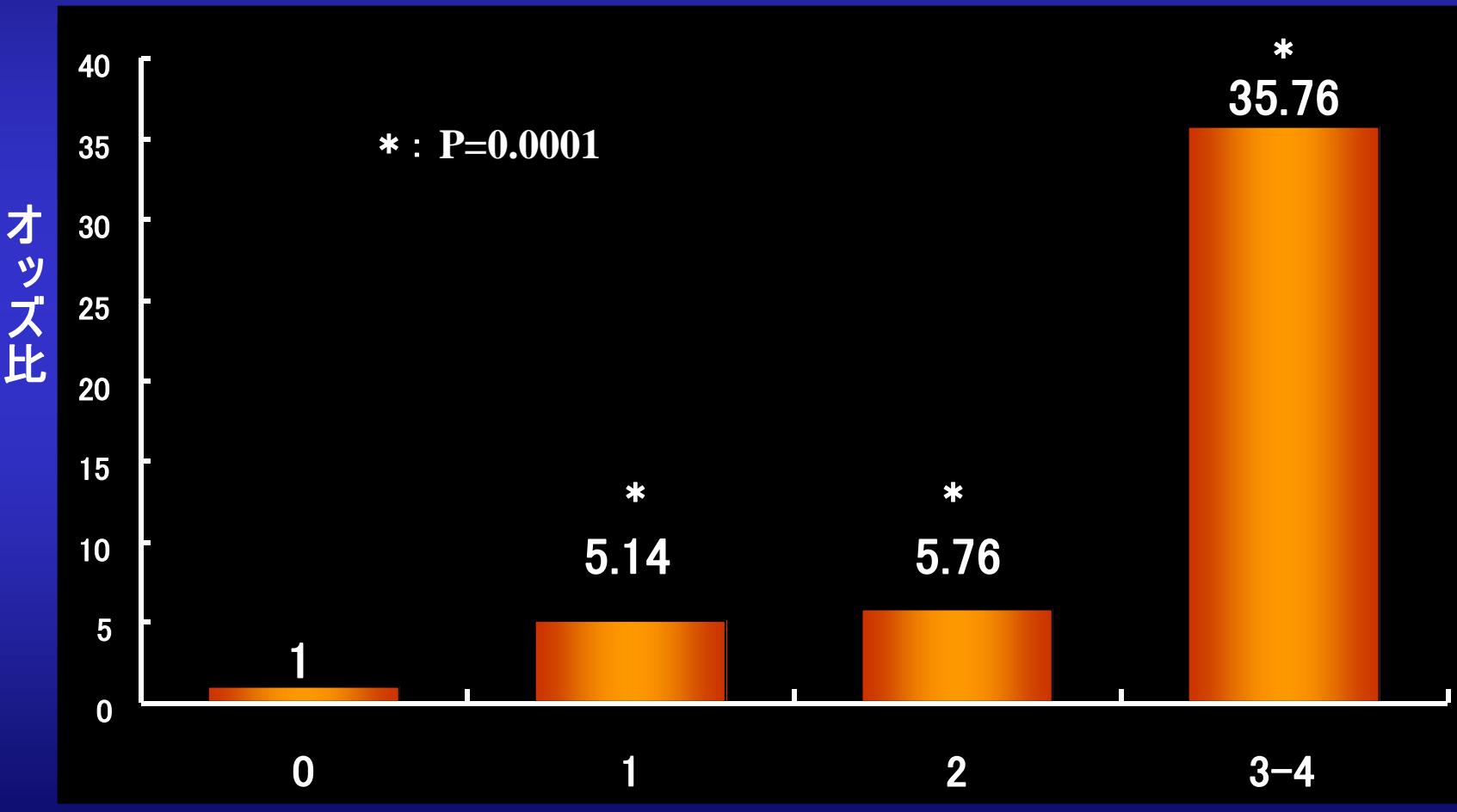
- 動脈硬化 arteriosclerosis とは、動脈壁の肥厚、改築（リモーデリング）、硬化、そして機能低下を示す限局性の動脈病変を総称したもの
- さまざまの部位【筋性動脈：脳（脳動脈、頸動脈）、心臓（冠動脈）、腎臓（腎動脈）、四肢の動脈（末梢動脈）】、さまざまの太さの動脈（大動脈、細動脈）に徐々に起こり、死亡や生活機能障害を起こし、人間のwell-being、健康長寿を障害する
- 初期には症状が無い
- 動脈硬化は予防が可能である

動脈硬化の危険因子



危険因子の保有状況と 突然死および脳・心事故発症オッズ比

(労働省作業関連疾患総合対策研究:平成7年 宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究)



危険因子(肥満・高血圧・空腹時血糖・高中性脂肪)の保有数

動脈硬化の危険因子が重積すると
心血管疾患の発症は指数関数的に
増加する

「メタボリックシンドローム」と 診断される基準値は？

内臓脂肪蓄積

2個以上の危険因子

メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」の診断基準

必須項目

ウエスト周囲径

男性

85cm以上

女性

90cm以上

+

3項目中、2項目以上に該当

●中性脂肪(トリグリセリド) ▶ 150mg/dL以上
.....かつ／または.....

●HDL(善玉)コレステロール ▶ 40mg/dL未満

1

●収縮期血圧 ▶ 130mmHg以上
.....かつ／または.....

2

●拡張期血圧 ▶ 85mmHg以上

3

●空腹時血糖 ▶ 110mg/dL以上



健康長寿=Successful aging

を実現するためには どうしたらよいか？

- 動脈硬化を含む、加齢に伴って起
こる老年疾患の殆どが生活習慣病
→食事、運動、生活習慣の是正
→動脈硬化の予防が重要！

アルツハイマー病と生活習慣

食 事

☆オランダでの調査

1. 魚の摂取量が多い人
(18.5g/日以上)
2. ビタミンCやビタミンE
の摂取が多い人

対人交流

☆スウェーデンでの調査

大家族で生活している人

運動

☆カナダでの調査

週3回以上歩行より
強い運動を習慣的に
行っていた人

知的行動習慣

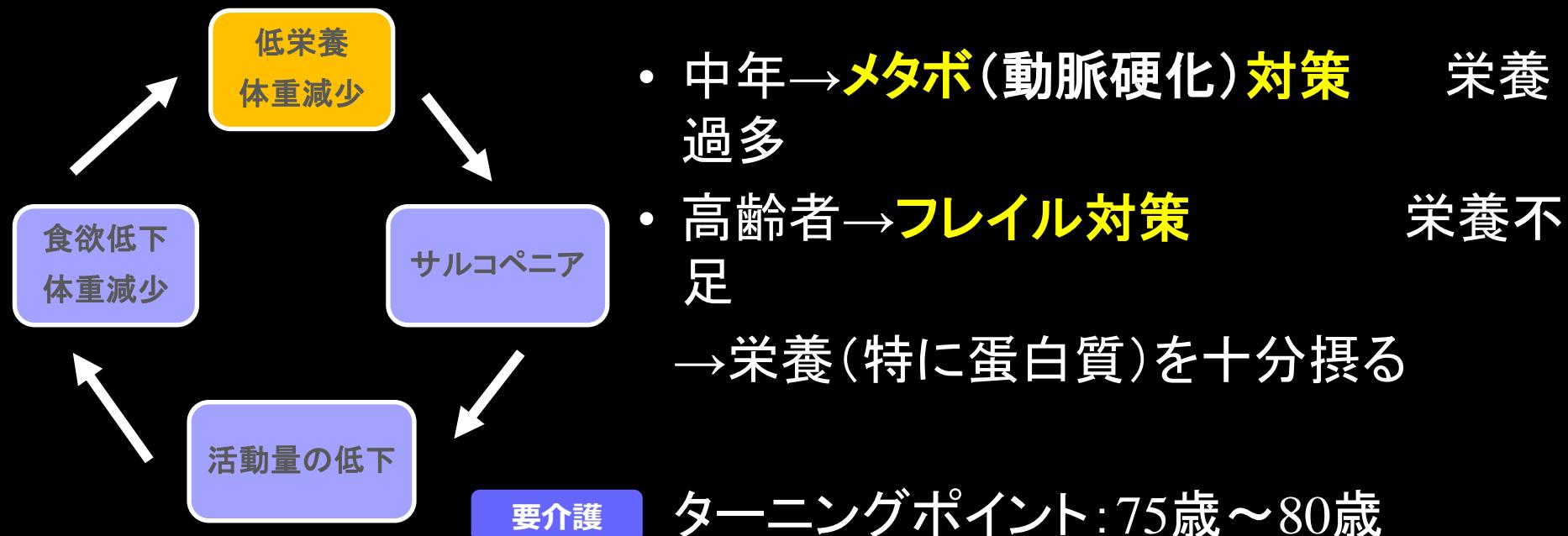
☆アメリカでの調査

読書やチェス、楽器演奏など
知的な趣味を持っている人

適正な食事、適度な運動は一石三鳥！

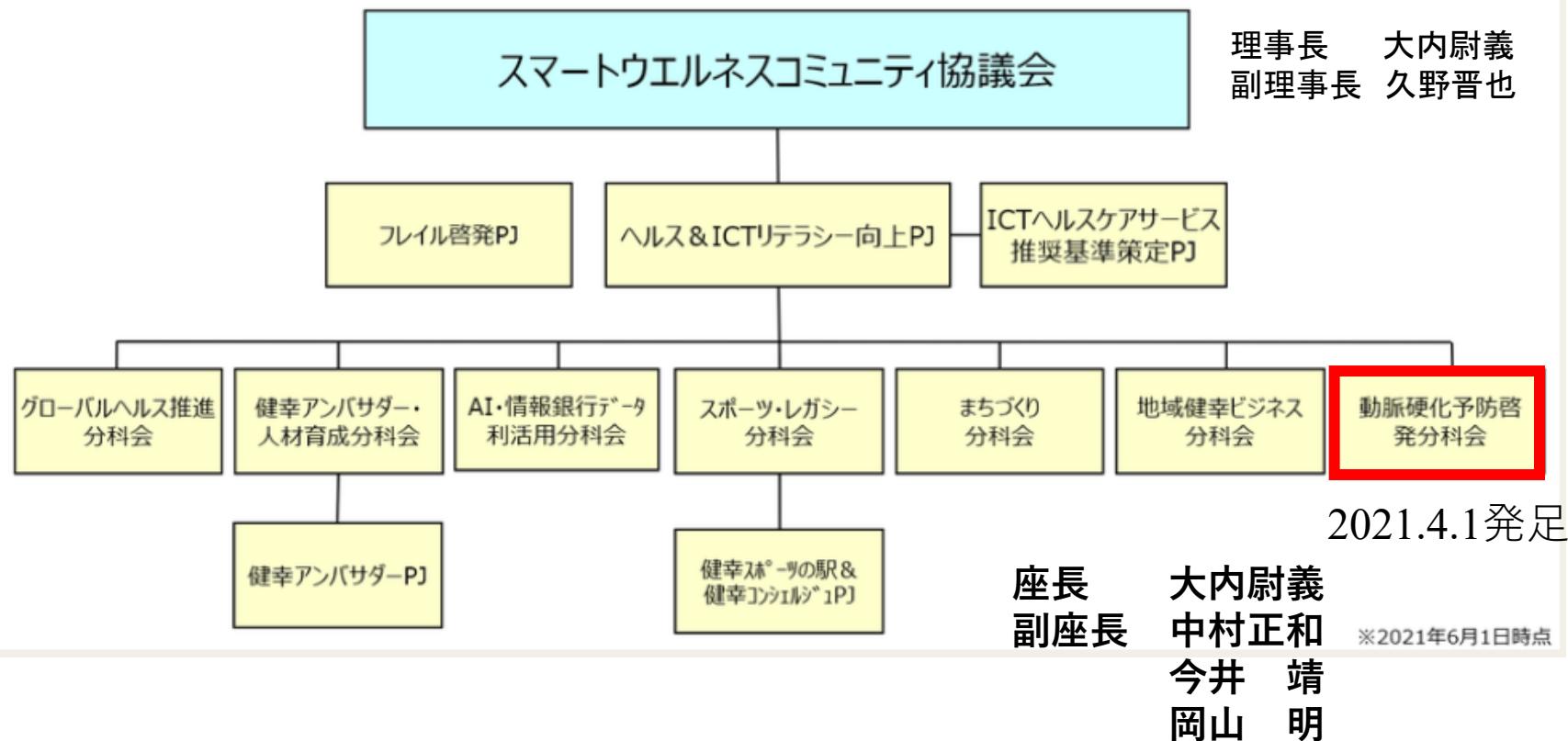
- 動脈硬化予防のための
正しい食事（適切なカロリー摂取、魚摂取、ミネラル摂取、コレステロール・塩分制限...）
適度な運動
- 骨粗鬆症、アルツハイマー型認知症にも
有効

栄養摂取の考え方は年齢により変わる



糖尿病やCKDに留意しながらも、高齢者ではしっかり食べることが重要

SWC協議会における動脈硬化予防啓発分科会の位置づけと今後の活動方針



webサイト「血管健康くらぶ」による啓発活動

■2021年6月1日から運用開始

- ・一般社団法人動脈硬化予防啓発センターからwebサイトシステム、コンテンツデータおよび著作権の移行が5月末に完了
- ・6月1日から市民への啓発活動を継続運用

＜目的＞

動脈硬化の進展予防、生活習慣の改善に関する正しい知識、新しい医療情報を一般の人たちにわかりやすく継続的に発信することで、それらの理解と行動変容を促すことを目的としている。

＜コンテンツのカテゴリー＞

動脈硬化を知ろう！／3分でわかるシリーズ／血管しなやか生活／血管なんでも相談室／インタビュー／メディカルとぴっくす／用語集



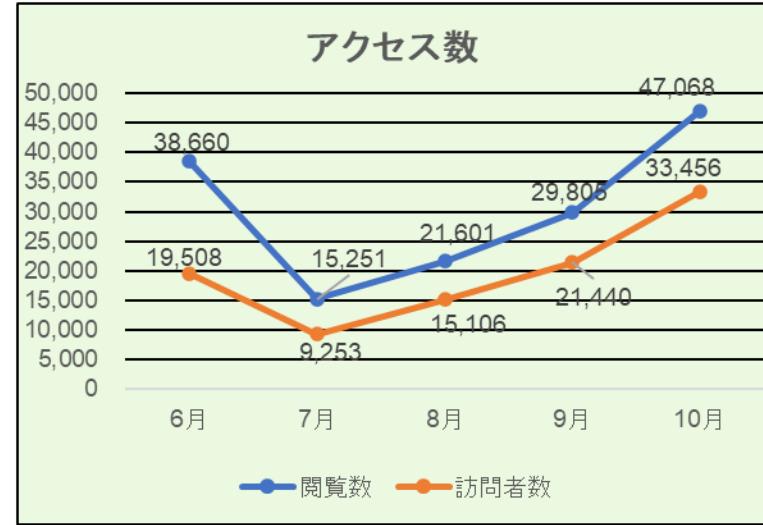
webサイト「血管健康くらぶ」による啓発活動

■ Facebookを活用

「血管健康くらぶ」の公式Facebookに投稿記事を掲載し、webページへのアクセスを促している。

■ アクセス数(閲覧数・訪問者数)

- ・6月は移行の点検作業を含む。
- ・7月にいったん落ち込んだが、8月から順調な回復を見せている。



11月のアクセス数
閲覧数:64,708 訪問者数:46,332
はじめて前年同月数を超えた。

循環器病予防eラーニング講座による人材育成

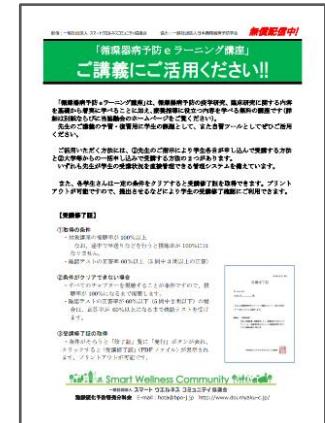
■2021年6月1日から運用開始

5月末に一般社団法人動法脈硬化予防啓発センターからコンテンツデータおよび著作権の移行が完了。

＜受講対象者＞

循環器疾患や動脈硬化性疾患の予防に従事する医療職や大学院生・研究生などの若手研究者と主に保健指導に従事する医療スタッフが対象。

■新講座開講の検討 フレイルに関する講座の開講



動脈硬化予防啓発分科会設立記念シンポジウム

動脈硬化予防啓発分科会が2021年4月に発足後、順調に滑り出したことを記念して以下の要領で開催予定。

日 時:2021年12月13日(月) 14:00~16:30

形 式:Webでのライブ配信

内 容: 1) Smart Wellnessと動脈硬化(30分)

大内尉義(虎の門病院、SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会座長)

2) 動脈硬化により起こる病気—その診断と治療(30分)

今井 靖(自治医科大学、SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会メンバー)

3) 動脈硬化予防のためのライフスタイル(30分)

岡山 明(生活習慣病予防研究センター、SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会メンバー)

4) 脳卒中・循環器病対策基本法とそのねらい(30分)

中村正和(地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター、SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会副座長)30分

まとめ(10分)

大内尉義(虎の門病院、SWC協議会 動脈硬化予防啓発分科会座長)

動脈硬化予防啓発のための講演会（年に2回程度）

フレイル啓発プロジェクトとの合同シンポジウム

動脈硬化の進行とフレイルの発症との関連性が注目されている。

そこで、両者の関連性を踏まえ、それぞれの病態の理解とその予防に焦点をあてたフレイル啓発プロジェクトとの合同シンポジウムを開催する。