

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

アスミック W

自分の健康は自分でつくろう!
市民の健康編 N020.

どうみゃくこうか
動脈硬化
ぼう
予防を!

のうけつかんしゅかん
脳血管疾患。 **げんいん**
心疾患の原因 … **動脈硬化**



ある人の気持ち

動脈硬化ってどんな病気?
心配だー



動脈硬化は、血管の壁が厚くなったり、硬くなったりする現象のこと。血液の通り道が狭くなり血液が流れにくくなったり、弾力性が失われて血管がもろく壊れやすくなります。

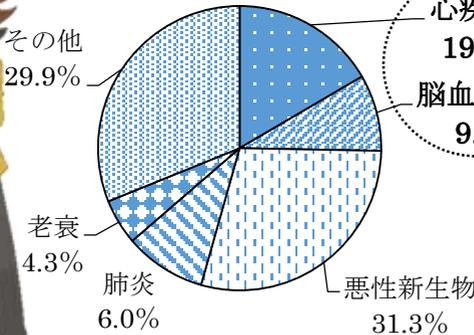
動脈硬化性疾患で死亡したり、介護が必要な状態になる人が4人に1人かあ。

こうけつあつ しじついじょう こうけつとう
高血圧、脂質異常、高血糖などの予防が大切だと聞いたわ。

アスミックくん



栗東市における主な死因



参考：人口動態調査 (H23)

マロハちゃん



心疾患 19%
脳血管疾患 9.5%
28.5%が脳心血管系疾患
動脈硬化性疾患は4人に1人以上!

介護が必要になった原因
23%が脳血管疾患
10.8%が心疾患
第6期栗東市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



どうみやくこう か よほう わか
動脈硬化の予防は若いうちから



動脈硬化を進行させる危険因子を
減らしましょう！

【 動脈硬化の危険因子 】

傷ついた所からコレステロールがしみ込む



内臓脂肪型肥満

・脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質が多く分泌される

動脈硬化は、自覚症状もなく静かに進行し、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞など生命にかかわる危険な病気を引き起こします。



ひまん こうけつあつしょう どうにようびょう しじついじょうしょう
肥満・高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの危険因子が
2つ3つと重なるほど動脈硬化が急速に進行し、脳血管疾患
や心疾患になる危険が高まるんだ！

脱メタボ！

動脈硬化は症状がないから、健診の結果を見て、
食事や運動など、生活習慣を見直しましょう！



このチラシは、市のホームページにも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101