



健康寿命をのばそう

命にかかわる病気を招く 動脈硬化を防ごう

動脈硬化とは？

動脈は、心臓から送り出された血液を全身に運ぶ血管で、酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を担っています。通常は弾力性があるしなやかですが、加齢やさまざまな危険因子によって「硬く」、「厚く」、「狭く」になってしまう状態を動脈硬化といいます。

硬くなった血管は血液をスムーズに送れなくなるだけでなく、もろく破れやすくなってしまいます。また、血管が厚く、狭くなると血流が悪くなって必要な酸素や栄養が体のすみずみに行き渡らなくなります。

動脈硬化の主な危険因子

- 脂質異常症
- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 糖尿病（高血糖）
- 喫煙
- など

危険因子が多くなると…

リスクは高まり 進行が早くなってしまいます！

生活習慣を改善して動脈硬化を防ぎましょう！

肥満の解消はとても効果的

食事

- 魚
- 野菜
- 海藻
- 大豆製品
- … 摂取を増やす

- 肉
- 鶏卵
- アルコール
- 塩分
- … 過剰な摂取を控える

運動

- 座っている時間を減らす
- 有酸素運動や日常生活の身体活動量を増やす(ウォーキングなど)
- ▶ 長時間座らないよう心がけ、軽度の運動をすることで、動脈硬化性疾患を予防する効果があります！



上手なアルコールとの付き合い方

生活習慣病と言われる肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病のいずれにも飲酒が影響しています。

大切なのは、自分の取っているアルコール量を知ることです。最近、酒類大手各社が純アルコール量(g)を表示するようになりました。健康に影響を及ぼさないように、自分が飲酒しているアルコール量を確認してみましょう！

適度な飲酒の目安

純アルコール量で 1日約20g程度
※女性、高齢者、お酒を飲むと赤くなる方はより少ない量

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

純アルコール量で

- ▶ 男性… 1日約40g以上
- ▶ 女性… 1日約20g以上

リスクを高める量の飲酒をしている人の割合

- ▶ 男性… 14.9% (40歳代が最も多い)
- ▶ 女性… 9.1% (50歳代が最も多い)

【令和元年度国民健康・栄養調査より】

純アルコール量 20gとは・・・

ビール・発泡酒 (5%)	焼酎 (25%)	清酒 (15%)	ウイスキー (43%)	ワイン (12%)
500ml	100ml (1合)	180ml (1合)	60ml (ダブル)	200ml

お酒と上手に付き合うコツ

- 飲む量をあらかじめ決めておく
- 食べながら飲む
- 休肝日をもうける
- 酔うために飲まない
- ノンアルコールビールなどを代わりに飲む

最近人気のアルコール(純アルコール量)
ストロング系缶チューハイ(9% 350ml)→約25g
微アルコール飲料(1%未満 350ml)→約1.4g



アルコールの問題でお悩みの方は、健康づくり推進係へご連絡ください。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 2月9日(木) 14:00~15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 「脳トレまちがい探し&軽運動」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。