

### ●第1条

# 血管の“老化度”を知ることが動脈硬化予防の第一歩

#### ●問題は年齢以上に老化すること

年齢を重ねるとともに、体のさまざまな場所に表れる老化の兆候。白髪や顔のシワなど目に見える部分は、多くの人が気にかける。しかし、見えない部分の老化こそ、健康を脅かす危険性が高い。その代表が血管の老化である。血管の老化が原因で引き起こされる心筋梗塞や脳卒中などの疾患は、まさに命にかかわるものだ。

血管の老化とは、ひとことでは「血管の弾力性が失われていく」ことだ。血管の弾力性は、年齢による細胞の老化とともに、誰でも少しずつ失われていく。問題は年齢以上に弾力性がなくなってしまう場合だ。いわゆる「動脈硬化」である。常に強い血流に晒される動脈は、コレステロールなどの沈着によって損傷し、どんどん硬く、もろい状態へと変化していくのである。

#### ●血管を硬くする「プラーク」

動脈硬化には三つのタイプがあるとされる。血管壁の老化などにもない、毛細血管につながる細動脈の弾性が低下する「細動脈硬化」。血管壁にカルシウムが蓄積し

て硬くなる「メンケベルグ型動脈硬化」。そして、最も多いのが「アテローム動脈硬化」である。

アテロームとは「粥状のかたまり」のこと。これが動脈の内膜に溜まってプラークを形成し、次第に肥厚することで血管の弾性を失わせる。プラークというと歯垢をイメージするが、血管に溜まるプラークの主な成分は脂肪である。

#### ●心筋梗塞や脳梗塞を誘発

動脈硬化などに対する予防医療やアンチエイジングに詳しい、北青山Dクリニックの阿保義久院長は、アテローム動脈硬化についてこう説明する。

「血管の構造は、内側から内膜・中膜・外膜という三層になっています。血流の勢いが強い動脈の壁はとくに厚くて、平滑筋細胞など血管の収縮と弛緩を調節する構造が備わっています。LDL（いわゆる悪玉コレステロール）が血中に増えすぎた状態が続くと、動脈の内壁が損傷して炎症反応を引き起こし、LDLが内膜に侵入してプラークが形成されます。すると、この炎症反応や異物の侵入に対して体の免疫システムが

作動。マクロファージなどの白血球が関与してプラークはどんどん膨らむことになります。また、これらの反応にともなって平滑筋細胞の増殖なども起こり、動脈は内腔が狭くなり、硬くなっていくと考え

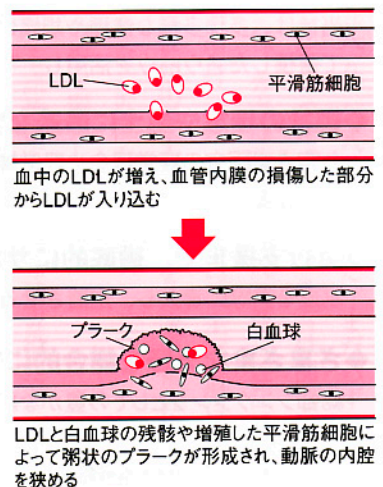
られていくのです。この狭窄が進むと血流が妨げられ、心筋梗塞や脳梗塞を誘発する危険性があります」。

また、血流を妨げないほど小さなプラークでも、あるとき突然、血管を塞いでしまうほどの血栓になることがある。

「これは、ごく薄い膜で覆われた『不安定プラーク』というもので、一時的に血圧が急上昇するなど、何らかの理由で破れてしまうのです。すると、そこに血液の凝集反応が起こり、一気に致命傷となるほどの大きな血栓をつくり出します」（阿保院長）。

心臓の冠動脈で発症して急性心筋梗塞を引き起こすことが多いほか、脳や腹部などの動脈でも起きやすいという。

アテローム動脈硬化ができるまで



#### ●自分の動脈の硬化度を知ろう

血管を若くしなやかに保つことは、動脈硬化に起因する心臓や脳の重篤な疾患を予防することに直結する。肥満を解消してコレステロール値や血圧を下げるなど「メタボリック症候群」対策が必須だが、自分の動脈の硬化度を知ることがも予防と対策につながる。

「動脈硬化度は、頸動脈に超音波を当てて狭窄や内膜肥厚を測定したり、脈波（心臓から血液を送り出されたときに血管が振動して発生する波形）などを検査することでわかります。痛みもなく、通常は一時間程度で済むので、血管の若さを保つためにも年に一回くらい検査を受けてみることをお勧めします」と阿保院長はアドバイスする。（医療ライター・渡辺純）