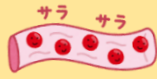


八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。次回は7月発行予定『動脈硬化にいち早く気づこう』をテーマにお届けします。

どうみやくこうか 動脈硬化って何？



『動脈』は、心臓から送り出した血液を体の隅々へと運ぶ血管です。

血管が、加齢による老化や様々な危険因子によって厚く硬くなってしまいう状態それが **動脈硬化** です！

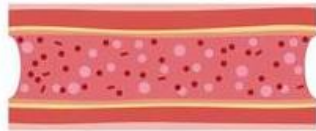
血管の中をチェック

※下記はアテローム性動脈硬化の場合

→動脈硬化症の最も一般的な形態。

健康な動脈

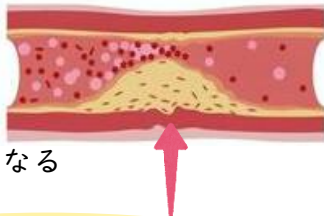
- 弾力性がある
- しなやか



健康な動脈には、血液を送り届けるために必要な十分な太さがあります。また動脈は血流に合わせて拡張と収縮を繰り返しており、それによって血液が滞りなく、かつ適度なスピードで、より体の末梢(先端)へと流れていきます。

動脈硬化が進行

- 血管の通り道が狭くなり血液が流れにくくなる
- 弾力性が失われる

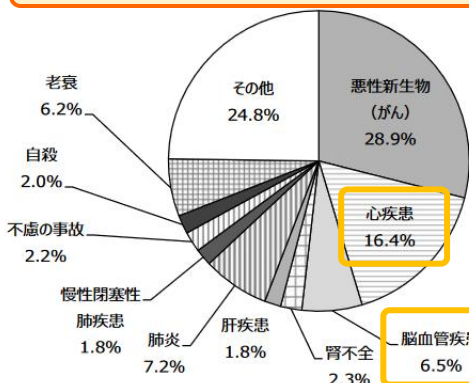


あふれた悪玉(LDL)コレステロールが沈着しドロドロの粥状物質(プラーク)となる！

さらに...

柔らかいプラークが破れて、そこに血栓ができると血管が詰まってしまう、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などを引き起こします。

八尾市の死因別死亡数の割合(令和元年)



第2、3位は心疾患、脳血管疾患です！

資料：大阪府人口動態調査統計データ(令和元(2019)年)
(注)心疾患は高血圧性を除く。

動脈硬化の原因

動脈硬化が進む最大の原因は、加齢・老化です。

それ以外の危険因子

- ・男性であること(女性の場合は閉経後)
- ・喫煙
- ・脂質異常症(高脂血症)
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム
 - 内臓脂肪は、動脈硬化を速める物質が分泌されている。
- ・糖尿病
 - 血糖値が高い状態では、血管が動脈硬化を防ごうとする働きが失われる。血管の壁を傷つける。
- ・高血圧
 - 血液の圧力で血管がもろくなる。

枠線内は防げる危険因子！！



動脈硬化ははじめのうちは、痛みなどの自覚症状がないことが多く、気づかないうちに重篤な病気を引き起こします！

40歳を過ぎたら1年に1回 健康診査を受けましょう

健康診査では、血圧測定や血液検査などを行い、上記の危険因子を確認することができます！！健康診査を受けて血管の中の状態をイメージしてみましょう！



裏面の『成人を対象とした各種健(検)診』二次元コードで詳細をチェック！



健康診査受診後は、必ず結果を確認！生活習慣の見直しにつなげましょう！

八尾市ホームページ『健康相談のご案内』

八尾市ホームページ『健診の結果説明動画』



他にも受診できるおとなの健(検)診

対象者は**無料!**

早期発見・治療が重要! がん検診

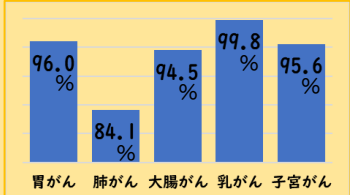


八尾市では、5種類のがん検診
胃・肺・大腸・乳・子宮
が無料で受診できます!

※対象年齢・受診間隔等はホームページをご確認ください。

早期がん（I期）の5年実測・相対生存率

※肺がん…非小細胞肺がん



重要!

早期発見で9割が治ります!
早期発見のためには、定期的な
がん検診受診がカギ!

参考：公益財団法人がん研究振興財団
がんの統計 2023

特に女性は注意!

骨密度検査



骨密度は女性の場合、
18歳程度でピークに達し、
40歳代半ばまではほぼ一定
を維持しますが、
50歳前後から低下
していきます!

重要!

満40歳以上の女性は
1年に1回骨密度検査を
受診しましょう!



食事や運動に気を配るこ
とで骨密度の減少を抑え
ることができます!

参考：いいほね.jp
(骨粗しょう症に関する情報発信サイト)

大人で歯を失う原因第1位は歯周病 歯科健康診査



歯と歯ぐき(歯肉)の間にあ
る歯周ポケットは
4mm以上で

初期の歯周病!

25歳後半の約30%は4mm以
上の歯周ポケットがあり、高
齢になると、その割合は増加
します!

重要!

かかりつけの歯科をもち、
歯と歯ぐきの状態を定期的
チェックしましょう!

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット
厚生労働省 令和4年歯科疾患実態調査



対象者・受診間隔等の詳細は、八尾市ホームページ
『成人を対象とした各種健(検)診』をご確認ください。



保健師活動 紹介コーナー

コミセンまつりで明治安田生命相互会社
様と血管年齢測定・ベジチェックを実施



地域イベントでそれぞれの地域の
健康課題を普及啓発

第一生命保険株式会社様、花王様およ
び人権政策課と共同開催で
女性の健康づくりセミナーを開催



管理栄養士がお届けする季節のレシピ

春野菜の和風ポトフ

材料(2人分)

春キャベツ	120g(1/4個)	A	砂糖	ひとつまみ
菜の花	40g		塩	小さじ1/3
たけのこ(水煮)	40g		醤油	小さじ1/2
ミニトマト	60g(4個)		酒	大さじ1
干し椎茸	4g(小2枚)		みりん	小さじ1
水(干し椎茸戻し用)	100ml		すりごま	小さじ2
昆布だし	180ml			

作り方

1. 干し椎茸を分量の水で戻し、薄切りにする。
戻し汁は取っておく。
2. 春キャベツ、菜の花、たけのこは食べやすい
大きさに切る。
3. 鍋に1の戻し汁と昆布だしを入れ、
ひと煮立ちしたらAを加え味を整える。
4. しいたけ、春キャベツ、たけのこ、ミニトマト
を加え、しんなりするまで煮込む。
5. 菜の花を加えて1分程煮る。器に盛り付け、
すりごまを振って完成。

ポイント

春キャベツに豊富に含まれるビタミンCは
かぜの予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があります!