

こんにちは  
保健師です



矢田智子です

「動脈硬化」

動脈硬化は、血管が硬く、もろくなつた状態（古いゴムのよう）です。動脈の硬化は年齢を重ねるごとに進みます。しかし、近年は、加齢以外で血液中にコレステロールなどが増えすぎて動脈硬化が速く進む事例が増えています。

動脈硬化の成り立ち

血管は、本来3層の膜できています。血液の通り道に接している外側の膜は、血管を守っています。が、肥満（内臓脂肪から出されるホルモン）、高血圧、高尿酸状態などが続くと傷つきます。傷ついた部分から、コレステロールがしみこみ、たまと血管の膜が分厚くなり、硬くなります。

動脈硬化が進むと

コレステロールがたまった部分には、コブ（プラーク）ができ、大きくなると血液の通り道が狭くなるため、流れが悪くなります。さらに、コブがある部分は膜が破れやすく、破れると傷を治すため、血管の中に力サプタができます。その力サプタがはがれると、血管の中をつまらせる血栓ができあがります。内臓は全て血管とつながっていて、酸素を送られています。その血管がつまると場所によって、脳梗塞や心筋梗塞などといった大きな病気を引き起こします。

動脈硬化の原因

血管変化を起こしたり、進めたりする条件を危険因子と呼びます。危険因子を多く持つほど動脈硬化が速く進むことがわかっています。「高血圧、高脂血症、糖尿病」は影響が強い危険因子とされています。

■動脈硬化から病気を起こした事例

	34歳	42歳	44歳	52歳	54歳
検査結果	肥満	高中性脂肪	高血圧 高尿酸 低HDL 高LDL		
治療				過性脳虚血	脳梗塞

  

	37歳	40歳	45歳	47歳	50歳	52歳	54歳	56歳	57歳
検査結果	肥満	高GPT 高血圧	高中性脂肪 低HDL		高血糖				
心電図						心電図の異常	心電図（虚血の進行）	心電図（心筋虚血疑）	
治療									陳旧性心筋梗塞

血管をいためる原因  
健診を受けるとわかります

ここで初めて自覚症状が出ます

このように、危険因子をそのままにしておくと、体の中で病気を起こす準備が着々と進んでいきます。

検査で確認できる動脈硬化

健康診査で動脈硬化の原因となる危険因子があるか確認ができます。頸動脈エコー検査で超音波検査を使い、画像で動脈硬化が確認できます。気になる方は、病院で検査を受けましょう。

動脈硬化が進んでいませんか？  
硬化度チェック！

- 生活習慣
  - 血圧が高め
  - タバコを吸う
  - 肥満である
  - 寝不足である
  - ストレスが多い
  - お酒の飲みすぎ
  - 運動不足
  - 普段座っている仕事が多い
  - 魚より肉を食べることが多い
  - 濃い味付けが好き
  - いつもお腹いっぱい食べる
- 症状
- 一定の距離を歩くと、歩けなくなるほど足が痛み、しばらく休むと痛みが消えて、また歩けるといいう症状がある方は、下肢閉塞性動脈硬化症の可能性があります。

## 春の大雪について

3月を迎えて、肌を突き刺すような厳しい寒さは峠を越えつつあります。

これからの季節は、日中と夜間の気温差が大きくなり、道路や歩道では日中の雪融けでできた水たまりが、夜には凍りついて滑りやすくなるため、ドライバー、歩行者ともに気を遣うところでもあります。

暖かさが目立ち始めますが、実は雪がまとまって降るのも3月が一番多く、1日で降る量では1月や2月より多くなる日もあります。

3月の天気の特徴として、日本の南海上で発生した低気圧が発達しながら北海道に接近することが増え、時に台風並みに発達して広い範囲に大雪をもたらします。

厳冬期に降る雪は、シベリアからの寒気を伴った季節風によるもので、たくさん降る場所が特定の地域に限られたり、雪自体が軽く綿のようであることが特徴です。

低気圧から降る雪は、通るコースによっては、広い範囲で短い時間に、大量の雪を降らせます。雪自体も水分を含み重たいのが特徴で、多いところでは1日で50センチ以上にもなり、除雪作業が追い付かず渋滞や通行止めなどの交通障害が起きやすくなります。

このように、3月はドカ雪になりやすい時期でもありますので、引き続き雪には注意が必要で、気象台では、12時間で50センチ（市町村によっては40センチ）の雪が降ると予想した場合に大雪警報を発表しています。気象警報等の気象情報は、テレビやラジオの番組やデータ放送、またインターネットで確認することができます。

■問い合わせ先 旭川地方気象台  
電話：0166-32-7102  
ホームページ <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

## ご存知ですか？ こんな情報・制度

## ごみのリサイクルにご協力ください 使用済小型電子機器等・古着等のリサイクル

村では、更なるリサイクル処理の推進とごみ減量化のため、使用済小型電子機器等と古着等のリサイクル回収を行っています。これらは「一般ごみ」に出さずに、回収にご協力をお願いします。

### 《使用済小型電子機器等の回収対象》

●電話機、ファクシミリ、ラジオ ●デジタルカメラ、ビデオテープレコーダ・プレーヤ ●DVDレコーダ・プレーヤ、カーナビ ●テープレコーダ、CDプレーヤ、MDプレーヤ、補聴器 ●USBメモリ、ゲームソフト  
●プリンター、パソコン用モニター ●食器洗い乾燥機、トースター、ホットプレート、ミキサー ●扇風機、電気ストーブ、電気毛布 ●ヘアードライヤー、電気かみそり、電動歯ブラシ ●照明器具、懐中電灯など

※デジカメ、USBメモリなどの個人情報データは消去してから廃棄してください。

※家電リサイクル法の対象機器（テレビや冷蔵庫など）は、家電取扱店またはごみ収集業者に引き取りを依頼してください。

※パソコン等の回収は各メーカーへ、携帯電話等については販売店へ問い合わせください。

### 《古着等の回収対象》

●衣類全般 ●タオル ●タオルケット ●毛布 ●シーツ ●布団カバー ●枕カバーなど

※下着類や台拭き（使用済み）、体洗いうたタオル、トイレ用品などは回収できません。

※汚れがひどく再利用できないもの・臭いがひどいもの・濡れているものは、回収できません。

### 【回収場所及び受付時間】

産業建設課環境衛生担当・トママ支所  
平日 8時30分～12時00分  
13時00分～17時15分

■お問い合わせ 産業建設課環境衛生担当 電話 56-2173