

第1回

生活習慣病について

みつば脳神経クリニック

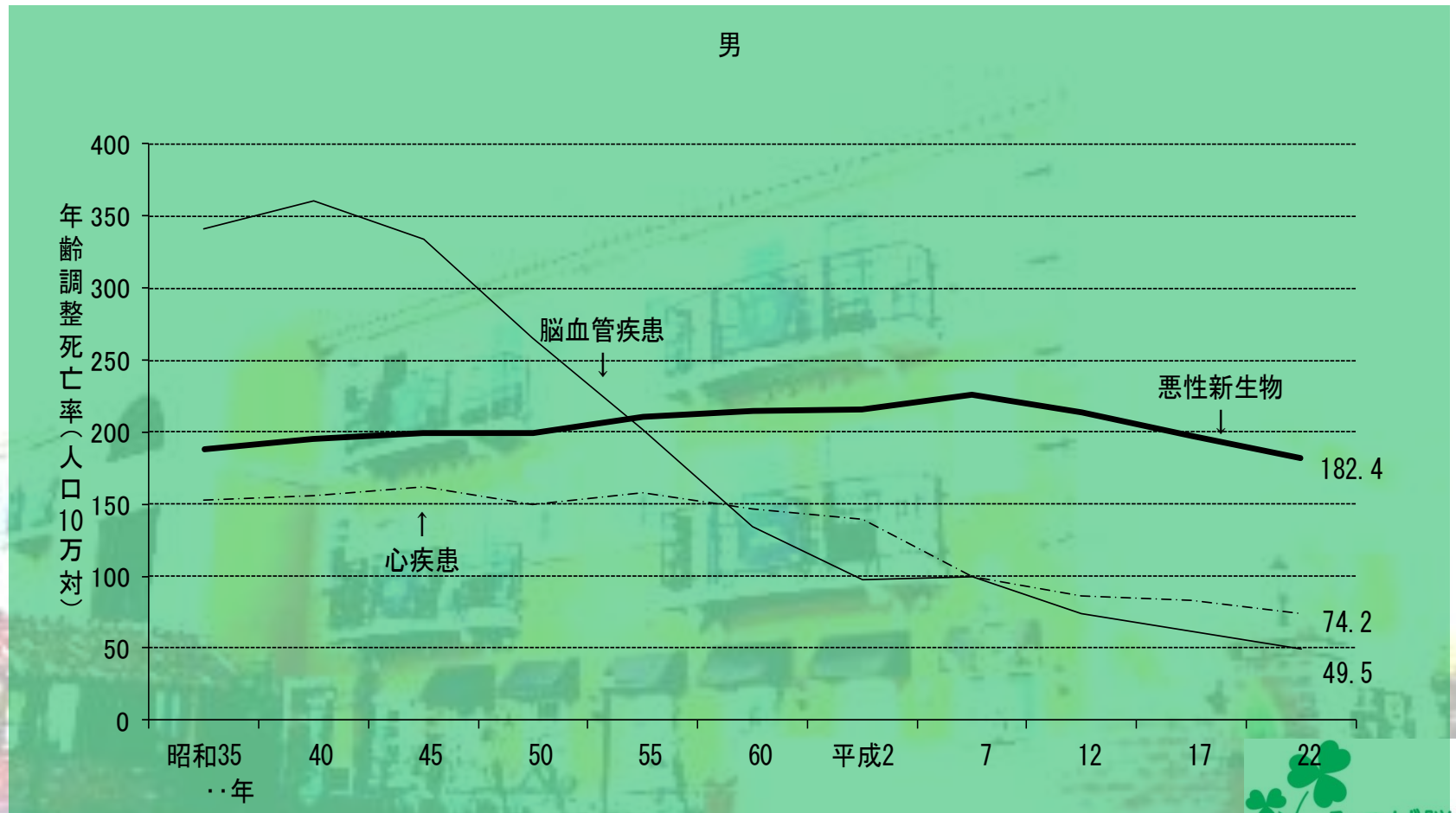
院長 大木 剛



Q.1

心臓病と脳卒中を加えると、がんより多い？

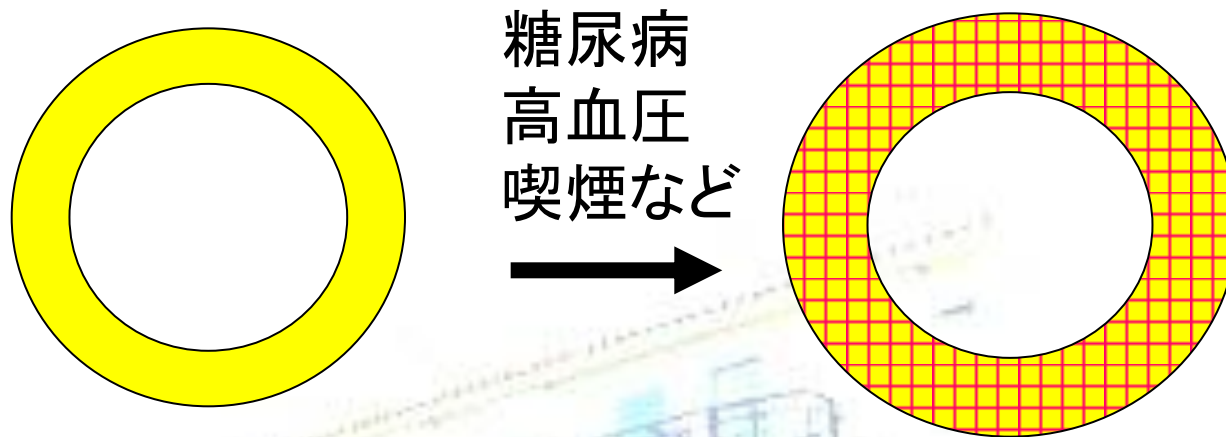
三大死因の死亡率年次推移



Q.1



二種類の動脈硬化

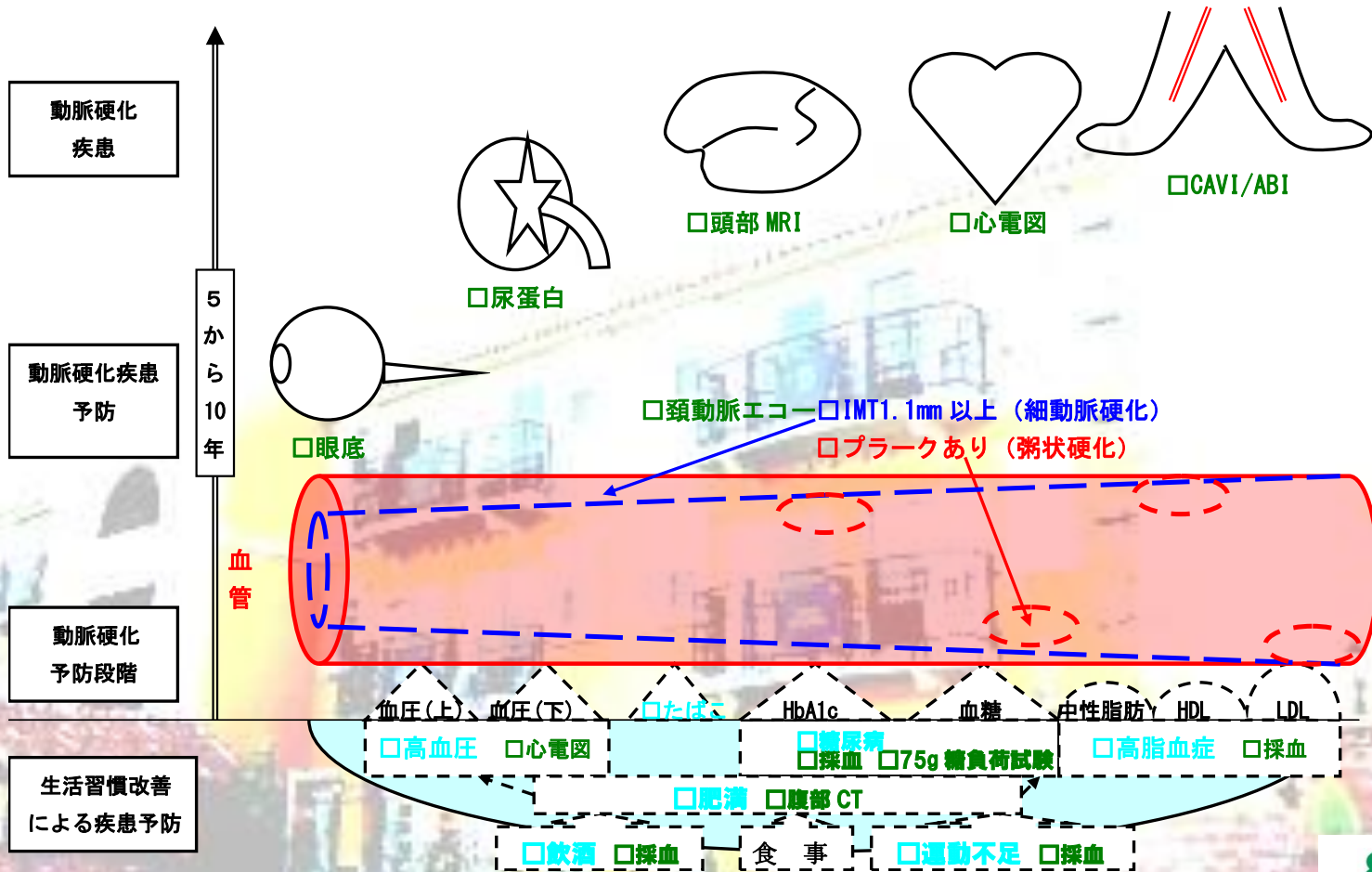


細動脈硬化(血管の硬化)



粥状硬化(血管の汚れ)

動脈硬化の原因



Q.2

<高血圧-1>

血圧は、毎日決まった
時間に測る方がよい

血圧変動と各種高血圧

早朝高血圧

ストレス性高血圧

夜間高血圧



Q.2



Q.3

<高血圧-2>

診察室では、血圧が高いが、家では低いから薬はいらない

白衣高血圧と仮面高血圧

診察室血圧値

140/90

白衣高血圧

高血圧

正常血圧

仮面高血圧

135/85

家庭血圧値

Q.3



糖尿病

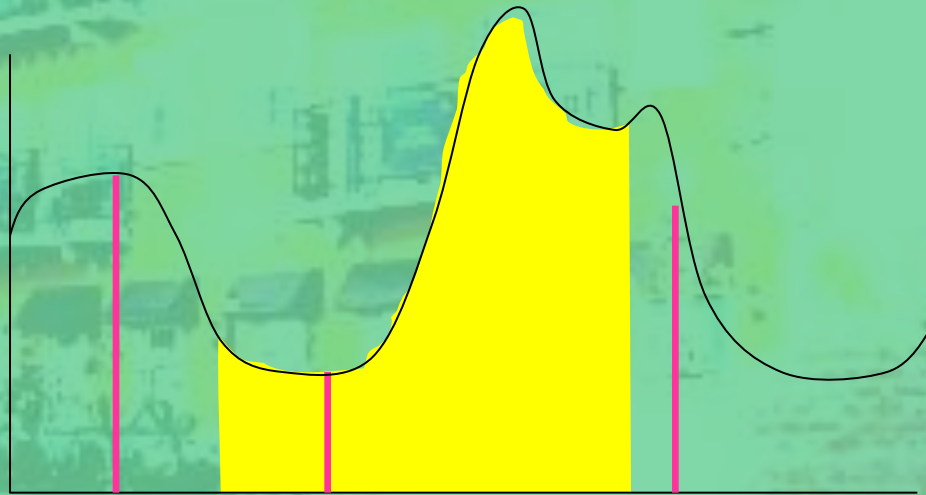
<血糖値とHbA1c>

- 血糖

- 血糖値のいわば“瞬間風速”

- HbA1c

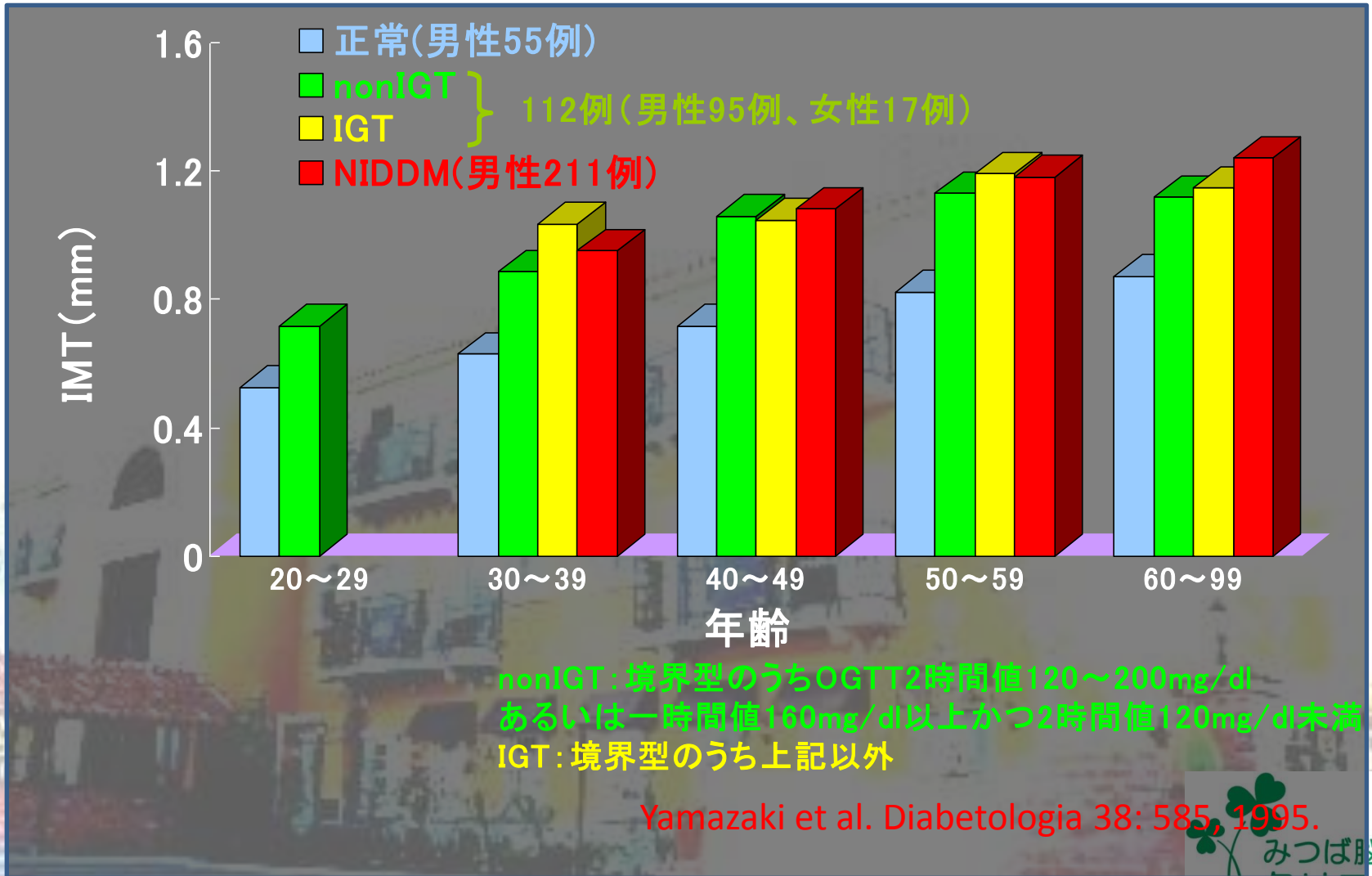
- およそ過去一ヶ月間の血糖値の推移を示す



Q.4

食後血糖が高いが、
HbA1cが正常だから
動脈硬化は心配ない

動脈硬化と食後高血糖



Q.4



Q.5

薬を飲んだら、コレステロールが下がったのでやめた

脂質異常症と動脈硬化



Q.5

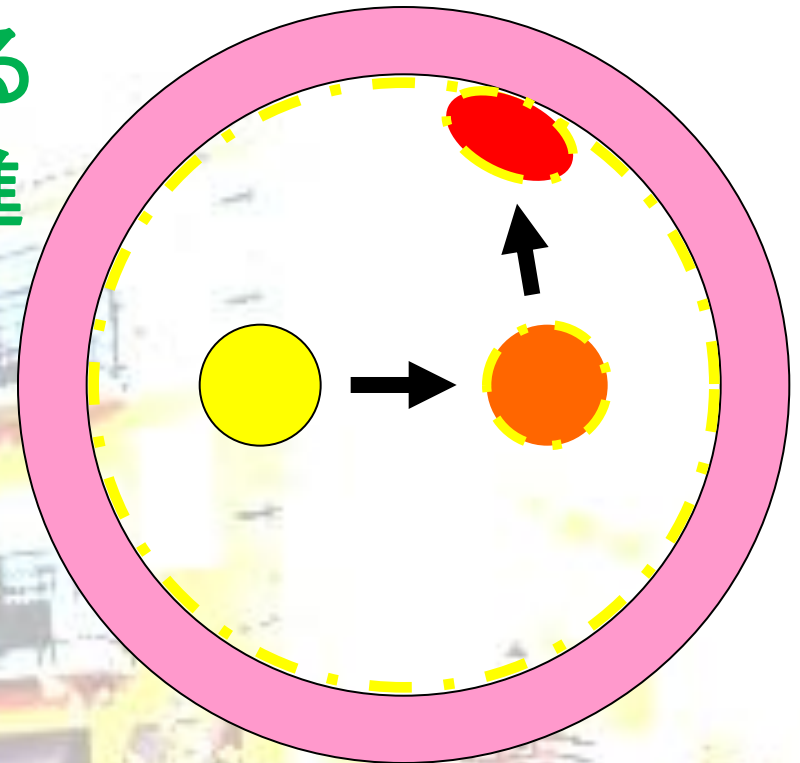


Q.6

親もタバコを吸っていたが長生きしたので自分も大丈夫

たばこ

- ニコチンが血管収縮させる
- 活性酸素が動脈硬化促進
 - 血管壁を傷つける
 - 悪玉を“極”悪玉に変える
- タバコ1本血圧1mg/Hg
- 癌も増加させます
 - 胃がん、肺がん、大腸がん



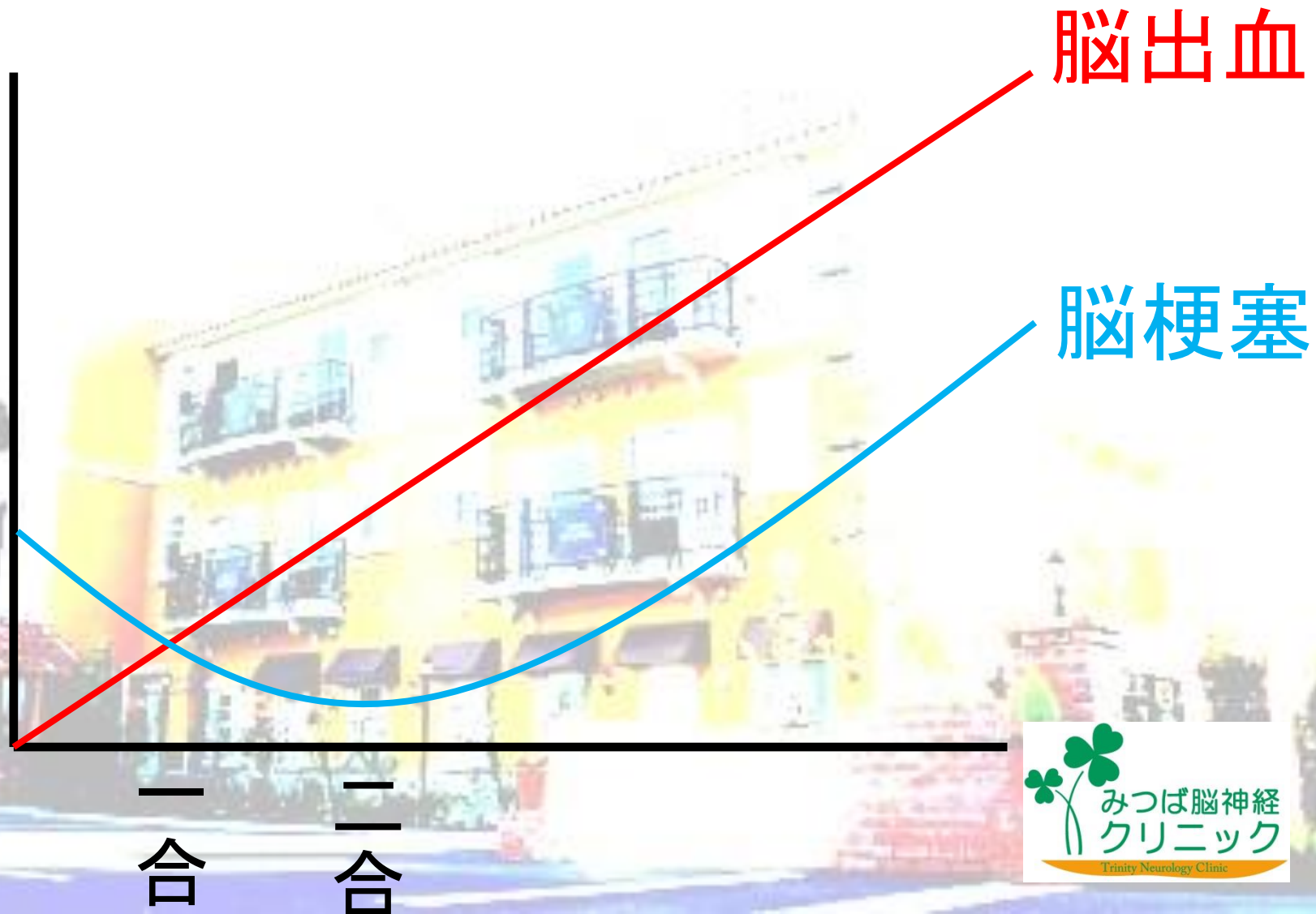
Q.6



Q.7

お酒も度を過ぎなければ大丈夫

飲酒と脳卒中の発症率



Q.7



まとめ

- 動脈硬化の危険性をきちんと評価
- 生活習慣を見直してきちんと予防
- 症状が出たらすぐに受診