



40歳～60歳代 働く女性の健康のために

身体活動は動脈硬化の予防にも

動脈硬化とは？

血管が硬く、狭く、もろくなる
血管の老化現象です。
動脈硬化が進むと…

不健康な生活習慣

食生活・運動不足・喫煙・飲酒など

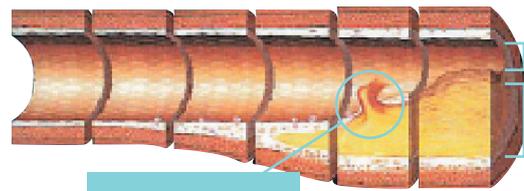
生活習慣病

高血圧・脂質異常症・糖尿病

動脈硬化が進む

重大な疾患を引き起こす

心筋梗塞・狭心症・脳梗塞



狭窄

血管内腔が狭くなった状態

プラーク

コレステロールなどが蓄積して血管の内側にこぶができた状態

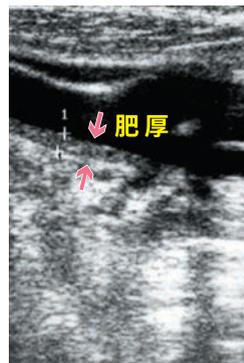
血栓

プラークが破れて血栓ができた状態

正常な状態



血管壁の肥厚



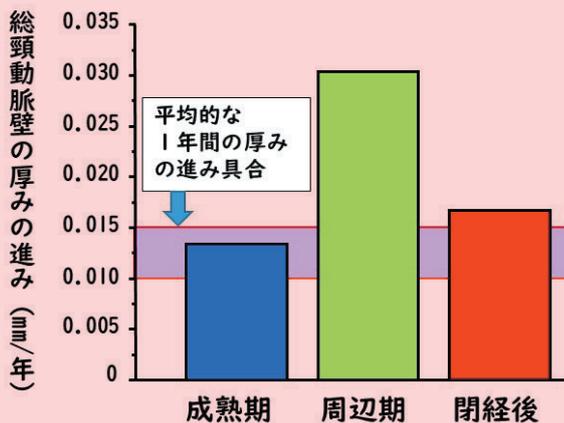
血管内プラーク・狭窄



頸動脈超音波（エコー）検査は首の動脈（頸動脈）に超音波をあて血管壁の厚さや血管の内側の状態、狭窄（詰まり具合）などを調べます。この検査により全身の血管状態を知ることが出来ます。



月経と動脈硬化



(中部ろうさい病院 治療就労両立支援センター2020)

月経ステージ別にみた動脈硬化の進行

左の図のように、総頸動脈の厚みは年齢とともに増加し、一般には1年間で0.010～0.015mm程度の増加と言われています。しかし、周辺期（移行期および閉経直後）ではほかの時期に比べ明らかに進み具合が大きいのがわかります。これには女性ホルモンの影響やこの時期での生活状況が関係しているように思われます。

なぜ、月経が動脈硬化と関係する？

女性ホルモン（エストロゲン）は血管壁に付着した余分なコレステロールを取り除く善玉（HDL-）コレステロールを増加させ、また悪玉（LDL-）コレステロールを低下させる働きがあります。

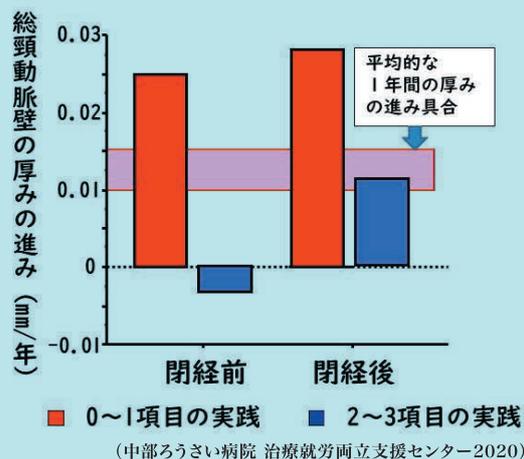
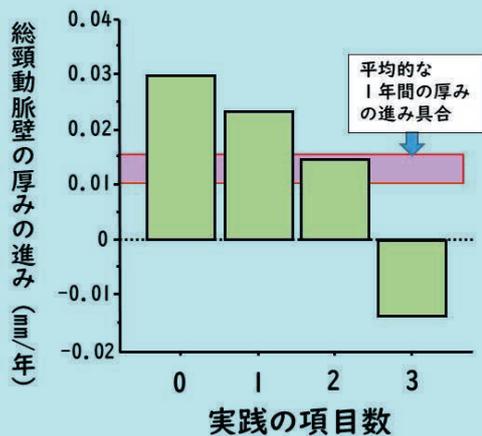
従って、周辺期から閉経後にかけてエストロゲンの欠乏によりLDL-コレステロールの上昇とともに動脈硬化が進むこととなります。

また、月経周辺期はホットフラッシュ（＝更年期障害）の出現により動脈硬化は進むと言われています。

身体活動の実践項目数が多いほど動脈硬化の進行が抑えられます

あなたはいくつ実践していますか？

- 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
- 同年齢、同性の人より歩く速度が速いですか？



左の図のように実践している項目数が増加するごとに動脈硬化の進み具合は少なくなり、3項目とも実践している人では改善（退縮）しているのがわかります。また、0～1項目の実践では明らかに動脈硬化の進み具合が大きく、これは閉経前後とも同様でしたが、この差は閉経前で大きいようです。

身体活動を高める取り組み

動脈硬化の進展を予防するためには、ウォーキング、軽いジョギングなど有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは十分な酸素を取り込みながら長い時間続けられる中等度の運動です。



強さ 軽く息が弾み、汗ばむ程度の強さ

時間 1回につき30分程度、10分×3回、など小分けにする

頻度 1日おき程度

10分連続が難しい場合は、5分×2回の実施から始めてみましょう。

日常生活でできること

- 近場の外出は車を使わず歩きとし、早歩きとする。
- 電柱から電柱・この場所だけを速足にする等、速足にするところを決める。
- 職場、通勤で階段を使う。
目的地までの階段使用とせず、まずは1階分（1階から2階、職場のフロアから次の階）から、階段を使う。
- テレビのCM中に筋トレやストレッチを行うなどの「ながら運動」を実施する。
- 必要なものを近くに置かずにとりに行く機会を多くする。
- 床拭き・窓拭き・風呂掃除など、家事をいつもより念入りに行う。



今より、身体を動かす機会、環境は身のまわりに多くあります。1日の中で「いつ」「どこで」できそうか御自身の生活を振り返り、今より**10分多く身体を動かす**ことで健康寿命を延ばしましょう。

(厚生労働省は健康づくりのため、今より10分以上体を動かす『プラス10：プラステン』を推奨しています。)

