

健診結果がグループBとCに当てはまった場合は、今が改善のチャンスです！



health_support

2023年4月6日 14:22

...

基準値に収まる方と比較すると、今回**グループBに当てはまった方は心血管病を発症するリスクが1.7倍、グループCの方は発症リスクが2.8倍**とかなり高い状態です。

こちらの記事では、メタボと心血管病にどのような関係があるのか解説します。

▼ 目次

1. 年代とともに発症リスクが増加！

2. 血管は7割詰まっても自覚症状に現れにくい

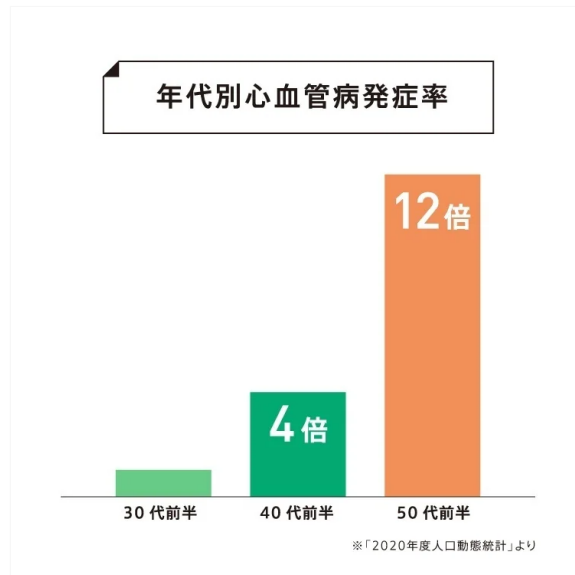
3. 血管が詰まり壊死した細胞は元には戻らない！

→特定保健指導とは？

1. 年代とともに発症リスクが増加！

全国調査によると、**心血管病**で突然倒れる人は、**年間10万人**を超えています。

しかも、その大半が**倒れる前日まで通常の生活**を送っているのです。更に、心血管病の発症リスクは歳を重ねるごとに上昇し、30代前半と比べると、40代前半で**4.4倍**、50代前半で**12.0倍**と、急増することがわかっています。



心血管病とは、心臓や脳につながる重要な血管が詰まってしまう病気で、以下の3つのタイプに分かれます。

心臓の血管が詰まった場合は**心筋梗塞**（しんきんこうそく）、脳で血管が詰まれば**脳梗塞**（のうこうそく）、脳で血管が破れると**脳出血**（のうしゅっけつ）といわれます。

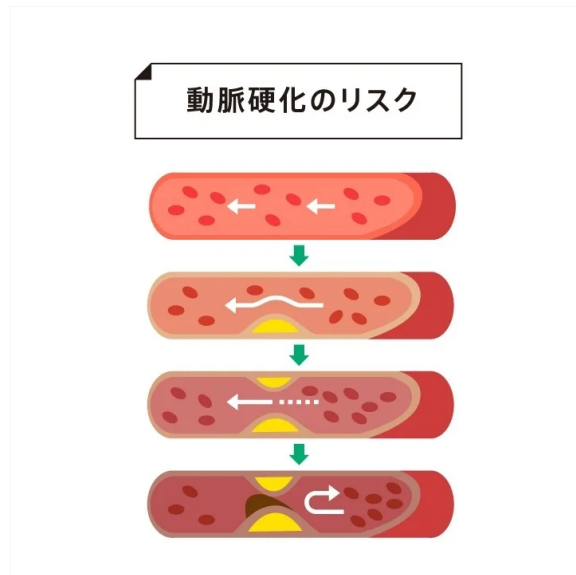
2. 血管は7割詰まっても自覚症状に現れにくい

血管の中で生まれた病気の種は、少しずつ育っています。それが**動脈硬化**（どうみゃくこうか）です。本来、血管は絶え間なく血液を流すために弾力性のあるホースのような性質を備えていますが、さまざまな要因によって血管の壁が硬くなったり、内側が狭くなったりしていきます。血管の7割が詰まっても、日常生活の中では**自覚症状がほとんどない**のです。

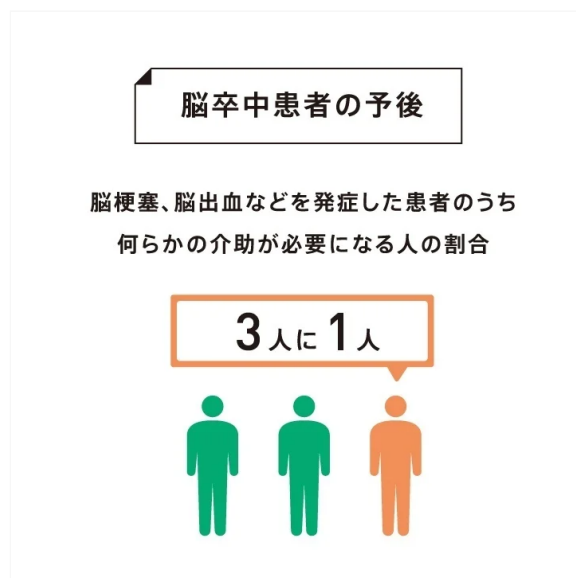


3. 血管が詰まり壊死した細胞は元には戻らない！

血管が詰まると、血液が流れなくなった先の細胞は死んでしまい、**元に戻ることはありません**。心臓や脳の細胞が死んでしまって機能なくなると、今までのようにからだを動かすことができなくなります。



たとえ命をとりとめたとしても、からだの麻痺や言語障害などが残り、今までと同じ生活を送れなくなることも少なくありません。



このような症状を引き起こす要因としてあげられるのが、実は**メタボ**なのです。
メタボは肥満に加えて高血圧・高血糖・脂質異常のいずれかが基準を超えている状態をいいます。言葉自体は今では広く世の中に浸透していますが、単に体重が多いというだけでなく、さまざまな病気を引き起こすリスクになるということを知らない人は意外と多いのです。

そのため、健康診断で**メタボ**と診断結果が出て「生活改善が必要」と言われても、それ自体が重い病気というわけではないし体調も悪くないので、つい後回しにしてしまいがちです。

あなたの血管の時限爆弾がいつ発動するかは誰にもわかりません。
1年後かもしれませんし、明日かもしれません。

あなたのリスクを改善するために、特定保健指導を活用できます！
次回の健診で脱メタボを目指しましょう！

→特定保健指導とは？