

朋愛会 産業医通信

産業医事務局
貴島・山中・秋田

朋愛会／産業医より旬の情報をお届けします

動脈硬化とは

動脈硬化とは、血管内に脂肪などが蓄積し、血管が硬く・もろく・狭く・血流が悪くなった状態を言います。動脈硬化は、血管の老化と言われ、子供のころから始まっていますが、無症状で進行し、ある日突然、脳血管障害(脳梗塞、脳出血)や心血管障害(狭心症や心筋梗塞)などの疾患として発症することのある怖い病態です。動脈硬化を進行(悪化)させる危険因子として、以下のようなものが挙げられます。[脂質]では、LDL(悪玉)コレステロール(特に小型 LDL コレステロール)が多く、HDL(善玉)コレステロールが少ないと、血管壁に入りこむコレステロールが多くなり、また、中性脂肪が多いと小型 LDL コレステロールを増やして、すべて動脈硬化が進行します。

[高血糖]においては、血管内壁への付着物(白血球など)が増え動脈硬化が進行するとともに、血液中の脂質や糖分が増えるため血液の粘調度があがり、血栓ができやすくなります。

[肥満]における内臓脂肪は、増えるほどその細胞が動脈硬化を促進するホルモンを多く放出します。[高血圧]は、血管内壁を傷つけ、動脈硬化を促進するとともに、血栓ができやすくなります。[喫煙]も動脈硬化を大きく促進します。

これらの危険因子の(必要な場合は)治療を行い、日常生活習慣を改善することで、少しでも動脈硬化の進行を阻止していくことがとても重要となります。

本行 Dr.

生理前症候群(PMS)について

月経前のイライラや情緒不安定、むくみ、体重増加など精神的あるいは身体的症状のことを生理前症候群(PMS)といいます。

症状の種類は 200 種類以上で個人差もあるのが特徴です

個人差はありますが月経前の 3 日から 10 日前の間に起こります。

ほとんどの場合が月経の開始に伴い、症状が軽快していくことが特徴です。

日本では約 80%の女性が月経前症候群の何らかの症状を持ち約 5.4%が生活に支障をきたしていると言われています。原因ははっきりとわかっていませんが女性ホルモンの変動がかかわっているとされています。

多くの女性が月経前はそういうものだと感じていて何も対処法をしていないことが多いですが、食事や運動、医薬品(漢方薬、サプリ、低用量ピルなど)で軽快することがあります。

毎月の事と我慢せず、生理前症候群(PMS)かもしれない気になった方は是非一度医療機関でご相談してみてください。

竹中 Dr.

お酒をあまり飲まない人の肝臓病

お酒が肝臓に悪いということは、ほとんどの方が知っているのではないかと思います。お酒の飲み過ぎにより脂肪が肝臓にたまり、脂肪肝と呼ばれる状態になり、多飲が長期に続くと、肝炎や肝硬変などの病気になることがあります。しかし、実はお酒をあまり飲まない人でも同じような肝臓の病気になることがあります。

このようにお酒をあまり飲まない人の脂肪肝から脂肪肝炎や肝硬変に進行した状態までを含む一連の肝臓病のことを「非アルコール性脂肪性肝疾患」といい、全国で 1,000 万人以上いると考えられています。その多くは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴っています。非アルコール性脂肪性肝疾患の 80~90%は脂肪肝のままで、病気はほとんど進行しません。残りの 10~20%の人は「非アルコール性脂肪性肝炎」と呼ばれ、徐々に悪化し、肝硬変に進行したり、肝がんを発症したりすることもあります。

肝臓はよく“沈黙の臓器”と言われるように、進行してもまったく症状がないことが多いので、「脂肪肝の疑いがあります」といわれたら、専門の医療機関を受診して、詳しい検査を受けていただくことをお勧めします。

山本 Dr.

先月の安全衛生委員会で取り上げられた議題

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・衛生面での配慮 | ・時間外労働対策 |
| ・花粉症について | ・整理整頓の徹底 |
| ・火災リスクアセスメント | ・コロナウイルスの検査について |



医療法人 朋愛会
健診事業部

〒537-0012 大阪市東成区大今里3-14-27 ITTビル
TEL:06-6973-3218 FAX:06-6973-3209
HP: <https://houai-kenshin.jp/>