

## 自覚症状のない生活習慣病

10年間であなたの体の中ではこんな変化が起きていきます！

生活習慣 → 高コレステロール・メタボ → 高血圧 → 腎機能障害 → **脳梗塞**  
 肥満 → 高血圧・脂肪肝 → 高脂血症 → 糖尿病 → **心イベント**（心筋梗塞等）

生活習慣病の多くは初期段階では自覚症状が現れにくく、気づかないうちに進行していきます（サイレントキラーと呼ばれるゆえん）

- ①わずかな異常が重なると血管が傷む
- ②血管が傷むと動脈硬化が進行する
- ③動脈硬化が進行すると重大な疾患(心臓病や脳卒中)を引き起こす
- ④日常生活や社会生活を送る上で困難が生じている状態(生活障害)に陥る  
 そう、ある日突然生活障害になることはないのです！！

あなたは10年間で何をしますか？ 10年後どんな景色が見たいですか？  
 若いころの服を着て旅行している姿が見えますか？（笑）

重要なことは、

- ①以前の検査データをみる、比較する
- ②健診結果は総合的にみて(個々にみない)  
 今後どうなるかをみる

高血圧（130/80）は血管が傷み始めています！  
 血圧を噴水にたとえてみましょう

160mmHg は、噴水217cmに相当します

130 mmHgは、噴水177cmです

血管にかかる圧力がどれくらいなものか想像できますよね  
 常に高い圧力がかかっている状態が続けば血管壁が傷つくのは当たり前です！！



朝たばこは血圧を急上昇させます。絶対にやめましょう  
 来月は『喫煙』のお話をします