

Dr.Horiguchi の健康コラム No.96(2024.2.1)

脳梗塞、心筋梗塞の原因である動脈硬化について

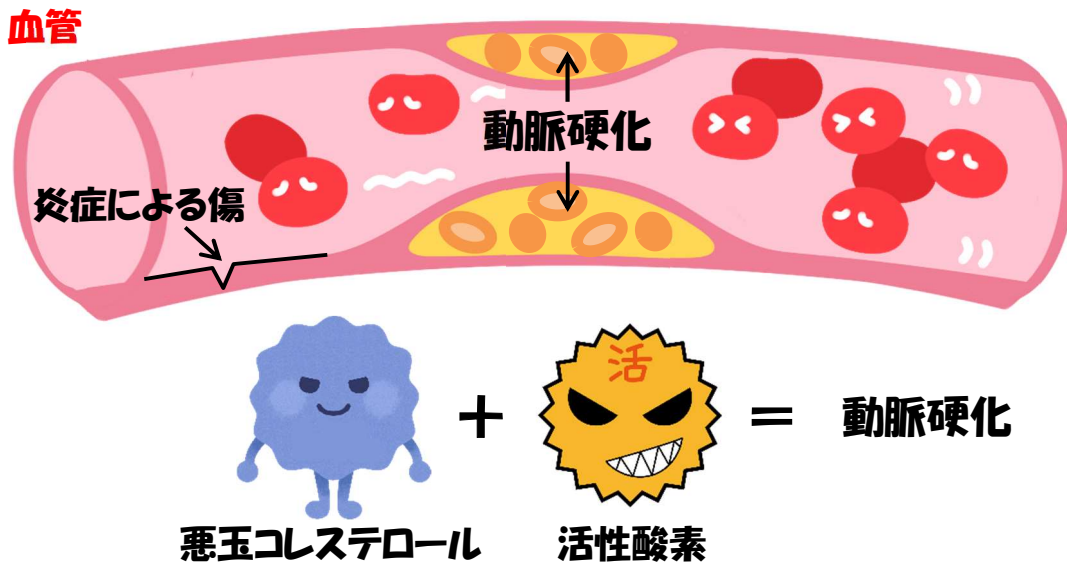
☹️ 動脈硬化は酸素欠乏を起こす

一番命に係わるのは脳と心臓です。血管が動脈硬化になると血液が流れなくなります。血液が流れなくて一番困るのは酸素が流れなくなるということです。少々栄養が来なくても大丈夫ですが、酸素が細胞にいかなくなるとエネルギーがつけられなくなります。エネルギーがつけられないと、心臓の細胞も脳の細胞も止まってしまって、脳梗塞、心筋梗塞の症状になります。

☹️ 動脈硬化の原因

動脈硬化というのは、血管の壁の中に悪玉のコレステロール(LDL)と活性酸素(サビ)が一緒になったものが溜まります。血管の壁に炎症が起きて血管の壁が傷つくと、そこから悪玉コレステロールと活性酸素が手をつないだものが溜まるしくみになっています。

ストレス⇒自律神経が乱れる⇒免疫力も乱れる⇒炎症を起こす⇒動脈硬化になる



☹️ 炎症が起きやすい人

一番多いのはストレスが原因で炎症が起きます。二次的に高血圧症の人は血管にいつも圧がかかっているので傷つきやすいです。

それから糖尿病の人でもいつも血管の中に糖が多いので、血管に傷がつきます。

😊 動脈硬化を防ぐための食品成分

◇ 血管の炎症を抑える・・・スクвален、DHA

◇ 血管の活性酸素を抑える・・・L-カルニチン、コエンザイム Q10