

「動脈硬化」は、「癌」より怖い！

“癌”と診断されると、たとえ再発率が10%でも“死”を意識するといわれていますが、「動脈硬化」があるといわれても「自覚症状」がないので死を意識しません。ところが、「癌」と「動脈硬化」の5年後生存率は、癌の方が低いように思われますが、「動脈硬化」の場所（部位）によっては“癌”よりも生存率が低いのです。

「動脈硬化」は「癌」より怖いのです！！

「動脈硬化」が心臓や脳などで進行し、「心筋梗塞」や「脳梗塞」の原因になることは知られています。しかし、足・首・腰部・腎臓等でも「動脈硬化」が進行し、死に至ることはあまり理解されていません。例えば、「腹部大動脈瘤」は、ある日突然、何の前触れもなく、通常、胸・背部の激痛を伴って発症します。

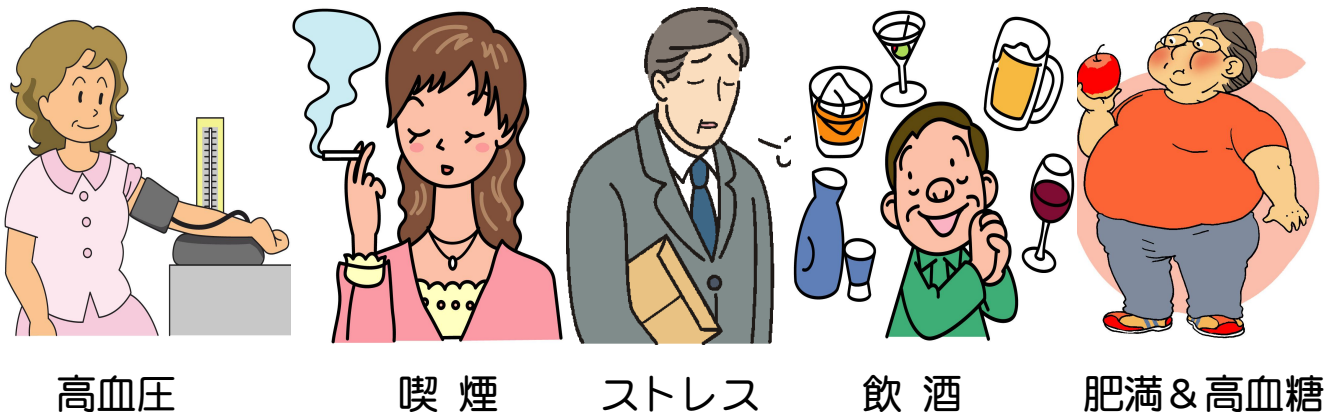
「大動脈解離（血管の内膜が裂ける）」が起これば、即、死に至る事もあります。「動脈硬化」が進行している場合は、「閉塞性動脈硬化症（PAD）」に特徴的な「足の冷えやしびれ」などの症状があっても、半数の人は「病院に行く程の症状ではない」などを理由に放置しています。



「動脈硬化」は、「加齢」と共に進行する病変で、男性では40代、女性では閉経以降に、“生命の危険”を伴う疾患である事を認識しましょう！

「動脈硬化」の原因は様々あります。「加齢」・「高血圧」・「肥満」・「高血糖」・「ストレス」・「高コレステロール」・「高中性脂肪」・「高尿酸血症」等があれば、睡眠不足・喫煙・飲酒習慣等を改め、自覚症状がない時から「食生活」を改善し“減量”する事が、最善の決断です。

“動脈硬化”の主な“危険因子” + 加齢

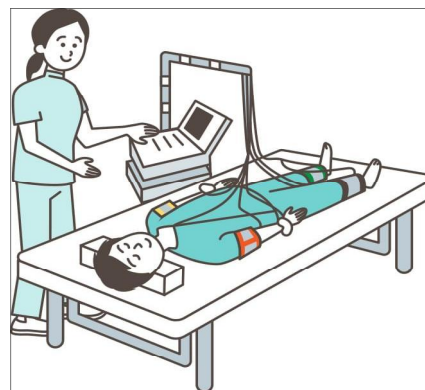


検査で分かる動脈硬化

「平均寿命」を考える時に、がんや脳卒中、心筋梗塞といった病気にならないようにということは誰しも想像されると思いますが、平均寿命を迎えた時に、ご自分の足でトイレに行けるだろうか？ということは、あまり想像されていないのではないのでしょうか…！

「CAVI（キャビィ）検査」

自覚症状がないことから「沈黙の殺人者」と呼ばれる「動脈硬化症」ですが、簡単に発見できる方法があります。それが「CAVI（キャビィ）検査」です。この検査では、あお向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐに出るので、その場で医師からの診断が受けられます。この検査では、つぎの3つを測定します。



1 動脈のかたさ 2 動脈の詰まり 3 血管年齢

例、血圧脈波検査（CAVI 検査、ABI 検査）・保険診療 300 円（自己負担 3 割） 100 円（自己負担 1 割）



早い段階から「動脈硬化予防」に取り組むことで、ASO（閉塞性動脈硬化症）の発症や、重症化から「足と歩行」を守れる可能性があります。

ASO の大部分を占めるのが LEAD（下肢閉塞性動脈硬化症）です。

下半身の血管が、動脈硬化（コレステロール、中性脂肪など血液中の脂質が動脈内にたまり、動脈の弾力性・柔軟性がなく、もろくなった状態）によって狭くなったり詰まったりして、血流が低下する病気です。

歩く際には、下半身の筋肉は安静時の 10 倍以上の血液を必要とするため、

「動脈硬化」の影響を大きく受け、歩行時に足が痛む症状が生じます。

従って、「動脈硬化」は血管が詰まり必要な量の血液が行き渡らなくなります。すると筋肉に「乳酸」等がたまり「足の痛み」として感じてくるのです。

①「動脈のかたさ」を表すのが「CAVI」です。

動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプの内側の圧力（血圧）が変化したときのふくらみ具合をみる事によって、ポンプのしなやかさ、つまり「動脈の硬さ」がわかるというものです。「動脈硬化症」が進んでいるほど、「CAVI」の値は高くなり、動脈の硬さ「CAVI」の値が 8.0 未満は正常範囲で、9.0 を超えると約半数が「脳動脈」か心臓の動脈である「冠動脈」に動脈硬化症を発症しているという研究結果もあります。柔らかでしなやかな血管血圧が上がると大きくふくらみ、「動脈硬化症」を起こした血管血圧が上がってもふくらみは小さい。

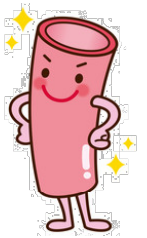
②「足の動脈の詰まり」を表すのが「ABI（エービーアイ）」です。

足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値となります。しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。そのため「腕の血圧」と「足首の血圧」の比をみて足の動脈の詰まりを診断するというもので、その値が 0.9 未満であると詰まっている可能性が高く、その値が低いほど重症になります。また、その症状は「足の痛み」としてあらわれることが多いといわれています。

③血管年齢

同じ性別、同年齢の健康な方の「CAVI」平均値と比べることで、「血管年齢」がわかります。「CAVI」が 9.0 未満でも「血管年齢」の高い方は、動脈硬化症の進行が早いと考えられます。

ルチンは“微小血管出血”を防ぐ！



「ルチン」はエンジュの花やソバの実の外層に含まれる色素です。昔から、そばを食べていると“**脳溢血**”になりにくいといわれていますが、特に「**毛細血管**」を強化する働きがある事で知られています。

「**毛細血管**」が丈夫になると“**弾力性**”が生まれ、“**脳出血**”や“**認知症**”の原因となる「**微小血管出血**」を防ぎます。

「ルチン」は血小板凝集を阻害し「**毛細血管透過性(出血)を抑制**」するため、抗凝血作用を示し、血行を改善し「**毛細血管**」を丈夫にすることから、“**出血**”を低減するといわれています。

「ルチン」は痔、静脈怒張(膨れている状態)、微小血管障害の治療に使用できる事が知られています。



エンジュの花

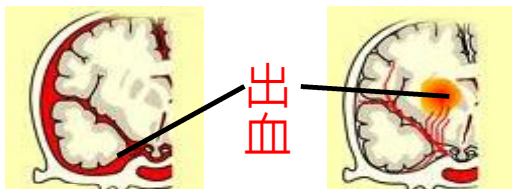
米国のハーバード大学医学部のロバート・フロウマンハフト氏の研究

血管「**内皮細胞**」の修復には、「ルチン」

ルチンは脳出血を防ぐ

ルチンは脳梗塞（血栓）を防ぐ

脳の断面図と
脳出血が起こりやすい部位



クモ膜下出血

脳出血

血管の「**内皮細胞**」が傷つくと、血小板は隙間を埋めるためにへばりつき、それがきっかけとなり、“**血栓**”が出来てしまいます。

「**動脈硬化**」は血管壁の硬化に先立ち、**血管内皮細胞の機能障害**が“**潜行**”及び“**先行**”する事が分かってきました。

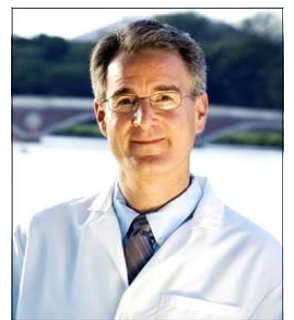
「**血栓**」は血管内にできる血の塊かたまりです。血管が詰まり、血流が悪くなる事で発症する疾患が「**血栓症**」です。例えば、脳の血管が詰まれば「**脳梗塞**」、心臓の血管が詰まれば「**心筋梗塞**」が発症します。

米国のハーバード大学医学部のロバート・フロウマンハフト氏らの動物実験で、

「ルチン」が“**血栓の形成を抑制**”し、摂取し代謝された後も作用は保持される事が示されています。

博士は「**アスピリン**や**ワルファリン**などの既存の抗血

栓薬を使用しても、脳卒中や心臓発作の経験者の多くが再発するため、「ルチン」は**多くの人々を救うかもしれない**」と述べています(5/9/2012)。



「**血管内皮細胞**」には血液が固まらない様に、丁度フライパンの“**テフロンコート**”のような機能があります。そこで、「ルチン」を「**レスベラトロール**」と一緒に摂ることにより「**血管内皮細胞**」の働きを高めれば「**脳梗塞**」や

「**心筋梗塞**」の発症の予防効果を高める事ができるのです。

「ルチン」は「**血管内皮細胞**」を修復します。

「ルチン」は“**血管透過性(出血)**”を抑制するため「**紫斑病**」の治療薬として使われてきました。従って、血管を丈夫にして、脳出血・クモ膜下出血・鼻血・紫斑病・眼底出血・痔などの予防が期待されます。

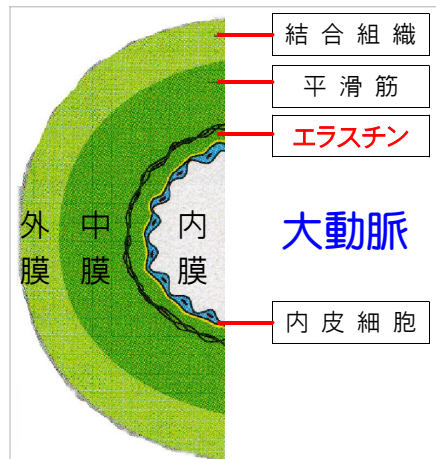
更に、「ルチン」には「**抗酸化作用**」があり、ビタミン**C**や**E**と一緒に**コレステロールの酸化**を防ぎ、「**動脈硬化**」を予防します。つまり、「ルチン」は血管の内外から血管を守り、「**心筋梗塞・脳梗塞**」等の「**動脈硬化**」が原因の疾患予防に最も必要です。

レスベラトロール+エラスチンと大動脈

廃棄している“葡萄の皮”の“抗酸化効果”

“大動脈”は心臓から全身に血液を送る働きを持つ重要な血管です。しかし、「動脈硬化」等によって“大動脈”が「こぶ」のように病的にふくらんだ状態を「大動脈瘤」といいます。「大動脈瘤」は自覚症状がないまま経過することが多い病気で、破裂した場合には突然の**大出血**を起こし死亡率が非常に高い病気です。“大動脈”は**内膜**、**中膜**、**外膜**に分かれますが、**中膜**を構成する弾性板は“弾力性”があります。**中膜**の主な成分は「エラスチン」と「コラーゲン」で、**強度**と**弾力性**を保っています。

「エラスチン」は“弾力性線維”の主要な成分で、“大動脈”の弾性は、「エラスチン」が担っています。



「大動脈瘤」は定期検診や別の理由で撮影した画像検査などで偶然に指摘されることがあります。例えば、胸部レントゲン写真で大動脈の拡大を指摘されたり、心臓からすぐに出た部位の大動脈瘤や腹部大動脈瘤は「超音波検査」で確認されます。

レスベラトロールは“葡萄の皮”に含まれる強力な「抗酸化物質」です。

⇒ 10人の健康な男女による4週間のレスベラトロール継続摂取臨床試験。

被験者には毎日夕方から夜にかけての時間帯に、**40mg/1日のレスベラトロール**を摂取させました。摂取期間の前後に絶食下で採血と採尿を行い、その結果、**総コレステロール**、**LDLコレステロール**、**中性脂肪**に**減少傾向**が見られ、**空腹時血糖値**にも**減少傾向**が見られました。特に高値を示した2名が試験後に正常域まで改善した事が注目されます。これらの結果から、**レスベラトロール**には「**血中脂質**」の減少作用、「**血糖値**」を正常化させる効果が示唆されました。又、「**抗酸化作用**」がある**SOD活性**が**有意に上昇した事は**、「**抗酸化力**」が**上昇**している事を示唆しています。

又、**尿中DNA損傷マーカー**も**減少傾向**を示しました。これは、**レスベラトロール**により「**遺伝子**」が守られた事を意味します。⇒ **癌の予防**

これらの結果から、**レスベラトロール**の「**動脈硬化**」に対する「**抗酸化作用**」が示唆されます。

更に、ブラスカ大学がん研究所教授のエリーナー・ローガン博士が主筆を勤めた研究「**少量のレスベラトロールが乳がんを防ぐ**」が、2008年7月8日に出版された**アメリカがん研究協会**の「**がん予防研究**」誌に掲載されました（a journal of the American Association for Cancer Research）。

