

放っておいて  
大丈夫？

# 動脈硬化のリスクを減らそう！

## 高血糖

増えすぎた血糖が血管を傷つけ動脈硬化の進行を早めます。

細い血管が傷つくと、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こし、太い血管が傷つくと、脳卒中や心臓病などの発症リスクを高めます。

## 高血圧

望ましい数値（120/80 mmHg）の人と比べ約**1.5～3倍**、脳卒中や心臓病にかかりやすくなります。

血管の壁に強い圧力がかかり、動脈硬化の進行を早めます。

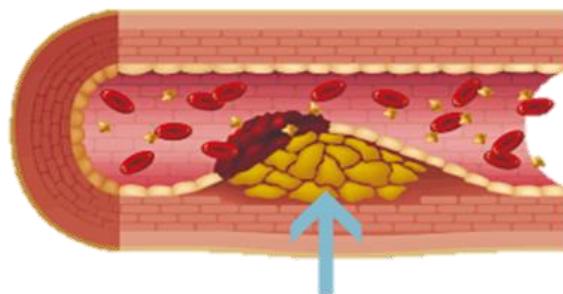
## 脂質異常

血液中のコレステロールと中性脂肪のバランスが崩れた状態で、動脈硬化の進行を早めます。

自覚症状はないですが、放置したままだと血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心臓病などにかかりやすくなります。

## 動脈硬化

心臓病、脳卒中、  
糖尿病合併症の発症



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

それぞれの数値が「やや高め（B：軽度異常、C：要経過観察）」でも、それが2つ、3つと重なり相互に作用することで、血管への負担が大きくなり、動脈硬化を急速に進めます。

