

すまいるカフェだより



～2021年10月号 VOL.18～ 臨床検査科

動脈硬化と新型コロナウイルス感染症の関係

新型コロナウイルス感染症の影響で日常は変わってしまいましたが、糖尿病や肥満などメタボ疾患の人がコロナに感染すると重症化しやすいと言われています。

そして、メタボ疾患の方は動脈硬化を生じていることが多いのです。

【動脈硬化はある程度まで進むと元に戻りません…】

太ってもダイエットをしたら体重が元通리になる。というように体重が元通リになったから、動脈硬化が治る訳ではありません。



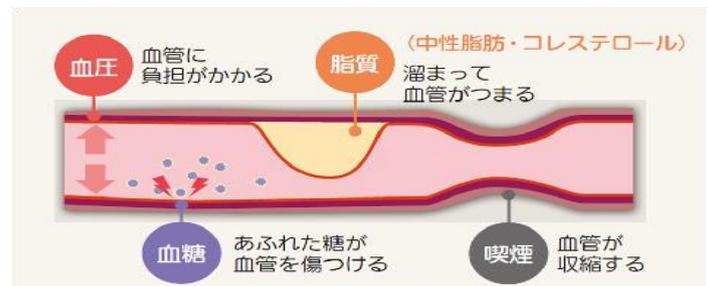
新型コロナウイルス感染症で突然死の原因と言われている血栓症(血管の中で血が固まって詰まってしまうこと)は、動脈硬化が進んだ方に起こりやすいのです。

【動脈硬化の危険因子】

* 動脈硬化の最初の段階は、血管内皮細胞が痛む

ところから始まります。

メタボは血管内皮細胞が痛んでしまう病です。



【コロナウイルスは血管内皮細胞を障害して血栓症を起こす】

新型コロナウイルスは血管内皮細胞に感染して炎症を起こし、その結果血管内皮細胞がうまく機能を発揮できなくなります。血が固まりやすくなってしまいます。

メタボ疾患の方や喫煙者では元々血管内皮機能が低下しているので、これらに該当する方がコロナに感染すると更に血管内皮が破壊されて血栓ができやすくなります。

【血管内皮細胞は運動で鍛えることができる】

「運動すると体にいい」というのは常識ですよ？

では、どう体にいいのでしょうか？

思いつくのは、「リフレッシュする」「脂肪燃焼する」「筋肉が鍛えられる」「心肺機能が良くなる」…

でもそれだけではなく、運動によって血管内皮細胞も鍛えることができるのです。適切な運動によって血管内皮機能が向上し、動脈硬化の予防にもなるのです。加齢は止めることができませんが、運動不足やメタボによる血管の老化は生活習慣によって予防できるのです。

