報道関係 各位

地球 2 周半の大交通網を、メンテせよ。

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 57「動脈硬化」号発行

HGM Vol.57「動脈硬化」号 表紙

pp.4-5 血管の不思議を調査せよ！ やわらか血管編

pp.18-19 あなたの食生活、管理栄養士がアップデート！

アイセイ薬局は 9 月 16 日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol.57「動脈硬化」号を発行しました。HGM は毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

カチカチ血管はなぜいけないの？

年齢とともに誰にでも起こってくる血管の老朽化「動脈硬化」。動脈が本来のしなやかさを失って、硬く、厚く、内腔が狭くなった状態のことを指します。自覚症状がない一方で、動脈硬化が進んだ血管はもろく、詰まったり破れたりしやすくなり、脳の血管で起これば脳梗塞や脳出血、心臓で起これば心筋梗塞、腎臓で起これば腎不全というように、命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。
9 月 16 日発行の HGM 最新号では、血管や動脈硬化の基礎知識、食事や運動などの生活習慣の見直しなど、血管をできるだけ長く大切にするためのヒントをたっぷりお届けします。

“血管に良い生活習慣”が命を救う！

動脈硬化の根底にある原因は「加齢」ですが、喫煙、肥満、運動不足や生活習慣病などが重なると、より動脈硬化が進んでいきます。生活習慣を見直して、ケアできるものは積極的にケアしましょう！
特に日々の食事の見直しは大切です。何気ない好みや習慣が、血管にダメージを与えているかもしれません。お肉や揚げ物ばかり食べていると LDL コレステロール値が上昇したり、清涼飲料水を飲みすぎると血液中に増えすぎた糖が血管を傷つけてしまったり……。
食習慣のどこをどう見直せばいいかわからないときにはぜひ、管理栄養士・栄養士に相談できる場所やサービスもご活用ください。

pp.10-11 動脈硬化を呼ぶ食習慣

HGM「動脈硬化」号では他にも、動脈硬化リスクをセルフチェックするための検査値の見方、血管をしなやかにするストレッチ、予防にオススメの食材と管理栄養士監修レシピ、幸福ホルモン「オキシトシン」と動脈硬化の関係など、「動脈硬化」にまつわる情報を“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】　★2015 年「グッドデザイン・ベスト 100」を受賞

概要：発行部数 12 万部／年 4 回発行／判型 200×200mm／全 24 ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、
フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など　全国 600 拠点以上

◆HGM はデジタル版でもご覧いただけます　https://www.aisei.co.jp/magazine

【Vol.57「動脈硬化」号　メイン監修者】

●**葛谷雅文先生**（名鉄病院　病院長／名古屋大学名誉教授）：老年医学を軸とした動脈硬化基礎研究のエキスパート。日本動脈硬化学会名誉会員／日本動脈硬化学会専門医。

HGM の内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGM による情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

【本件取材に関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
コーポレート・コミュニケーション部　広報担当：原田・蛎崎（かきざき）
TEL：03-3240-0250　　FAX ： 03-6212-4193
E-Mail：koho@aisei.co.jp

【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
ヘルス・グラフィックマガジン編集部
E-Mail：hgm@aisei.co.jp

アイセイ薬局について　<www.aisei.co.jp>

～誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日を。～

創業から 40 年以上、患者さまの健康を支え、地域社会の医療に貢献するために、さまざまな取り組みを行っています。「地域のかかりつけ」として健康管理の身近なパートナーになれるよう、薬による治療のサポートに加え、予防や未病の段階からの健康サポート、健康相談や地域活動を推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「HELiCO（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「KuSu（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：　410 店舗（2025 年 9 月 1 日現在）