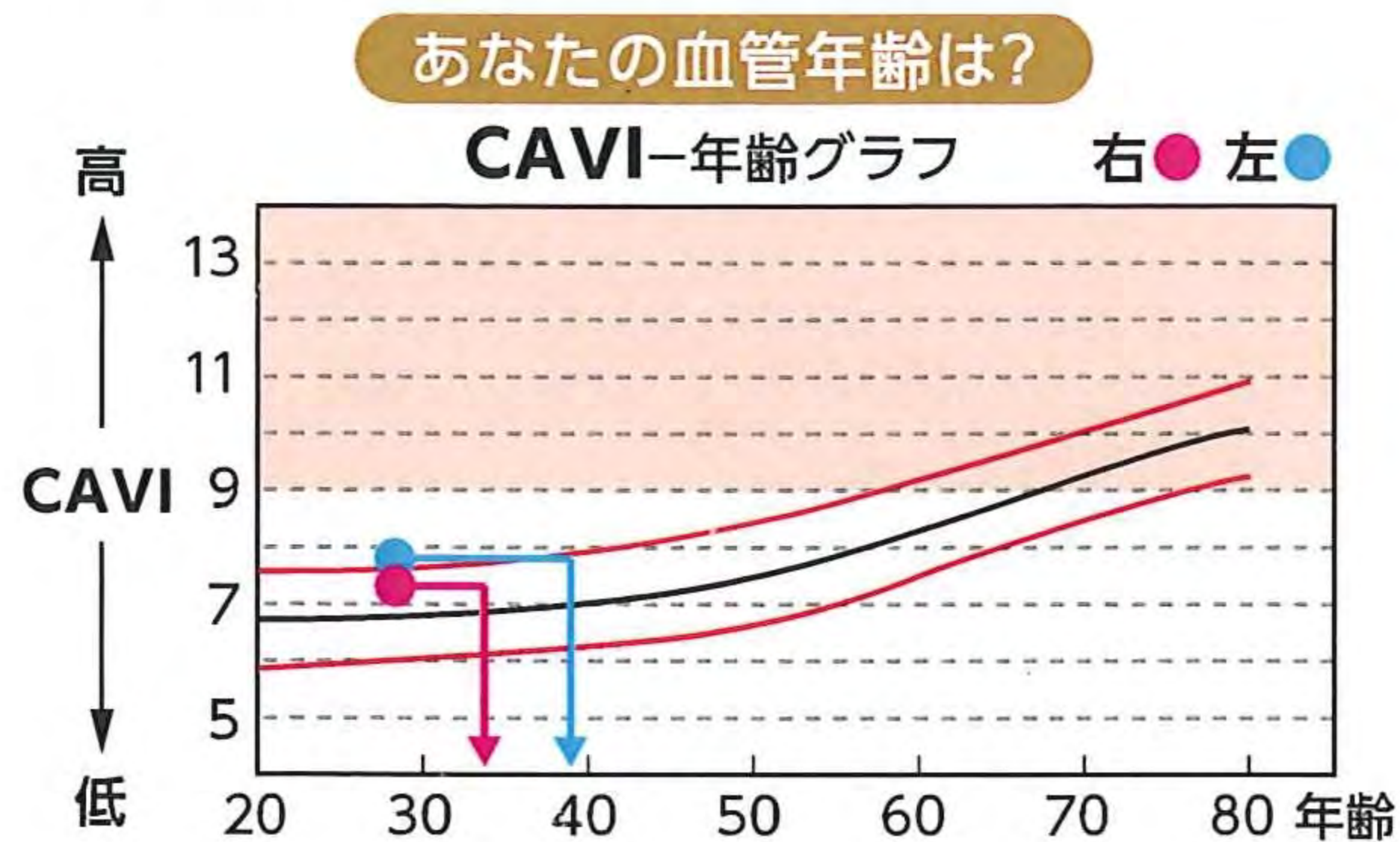


## この検査でわかること

### キャピィ 動脈の硬さ:CAVI

心臓から足首までの動脈の硬さの程度を表します。CAVI値が9.0以上で、動脈硬化の可能性があります。CAVIを測定することによって、あなたの血管の硬さが何歳相当であるか(血管年齢)がわかります。

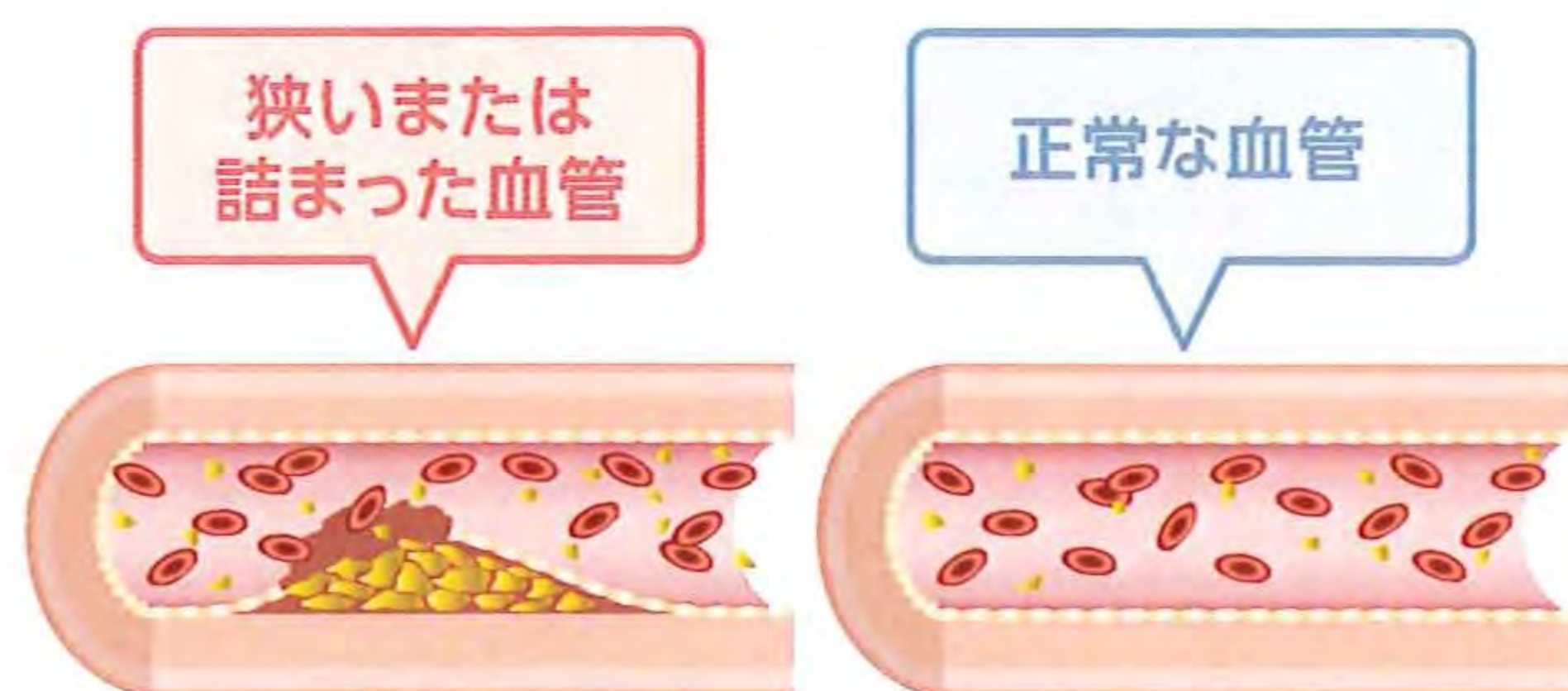
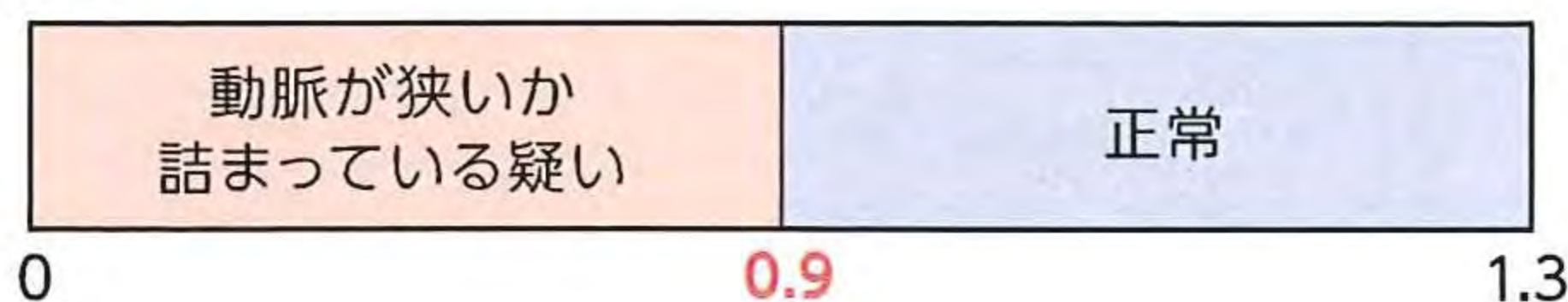


※血管年齢は、実年齢と動脈硬化の危険因子のない方の平均値(黒線)と標準偏差値(赤線)を考慮して算出しています。

### エービーアイ 動脈の詰まり:ABI

ABI(足関節上腕血圧比)は動脈の詰まりの程度を表します。この値が0.9を下回ると、動脈が詰まり気味で血流が悪くなっている可能性があります。

#### ABI



## 動脈硬化であるといわれた方は...

動脈硬化は生活習慣病です。次のようなことに気を付けて予防に努めましょう。

### 運動による改善

ストレス解消をかねて、適度な運動を習慣にしましょう。ウォーキングなど有酸素運動を週に2回、1回30分以上取り入れると良い効果が期待できるといわれています。



### 食事による改善

食べ過ぎに注意し、規則正しい食事をしましょう。野菜や海藻類、イワシやサバなどのEPAを多く含む青魚を摂取するように心掛けましょう。



### 禁煙による改善



禁煙により、動脈硬化が改善されることが分かっています。動脈硬化の予防・改善のため、禁煙をおすすめします。

〈参考:主な魚のEPA含有量(可食部100gあたり)〉

サバ(生)	1,214mg
本マグロ(生、脂身)	1,288mg
養殖ハマチ(生)	1,545mg
真イワシ(丸干し)	2,260mg

科学技術庁資源調査会編「日本食品脂溶性成分表」より抜粋

### 薬物による治療

動脈硬化の危険因子の改善、合併症予防のために、脂質異常症(高脂血症)治療薬、降圧薬、血管拡張薬、抗血栓薬などを使用することがあります。主治医の先生の指導に従って行いましょう。

動脈硬化の早期発見のため定期的に検査を受けましょう。  
検査を希望される方は、不二越病院までお問い合わせください。