

次のことに思いあたったら動脈硬化の検査を受けましょう!

高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などの生活習慣病の方は積極的に動脈硬化の検査を受けましょう。他にも、肥満、過度の飲酒、喫煙、ストレス、運動不足などは動脈硬化を促進するといわれています。このようなことに思い当たる方にも、動脈硬化の検査をおすすめします。

肥満

喫煙

ストレス

動脈硬化の検査は健康保険が適用されます!

足の冷感・しびれ

足にも動脈硬化はみられ、冷感やしびれ、だるさ、痛みといった症状が現れます。整形外科の病気と間違われやすいので注意を!

健診結果でチェック!

あなたのコレステロール値はいくつ?


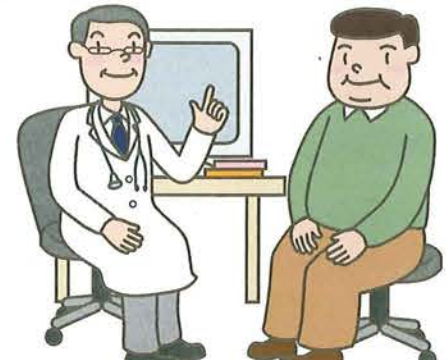
● LDL(悪玉)コレステロール	mg/dl	→	● 140mg/dl以上の人、140mg/dlギリギリの人
● HDL(善玉)コレステロール	mg/dl	→	● 40mg/dl未満の人、40mg/dlギリギリの人

下記に当てはまる人は、**動脈硬化の検査をおすすめします。**
判定値が...

検査はこんなに簡単! 不二越病院でも検査が受けられます!

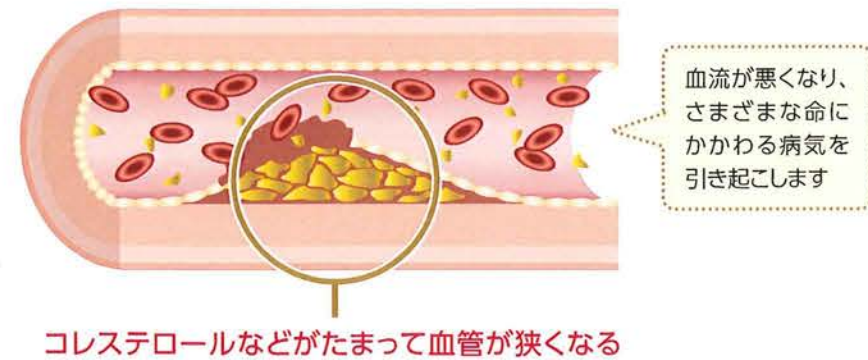
不二越病院に、2013年8月、最新の検査装置が導入されました。次のように簡単に検査できます。

- 1 ベッドに横になって心電電極、心音マイク、カフをつけます。
- 2 血圧を計るのと同じ要領で、わずか4分程度で検査終了。
- 3 結果はすぐに出るので、その場で先生から説明を受けることができます。

動脈硬化とは?

動脈硬化とは、血管の弾力性が失われ、硬くなったり血管壁にコレステロールなどがたまり、内径が狭くなって血液の流れが悪くなった状態をいいます。

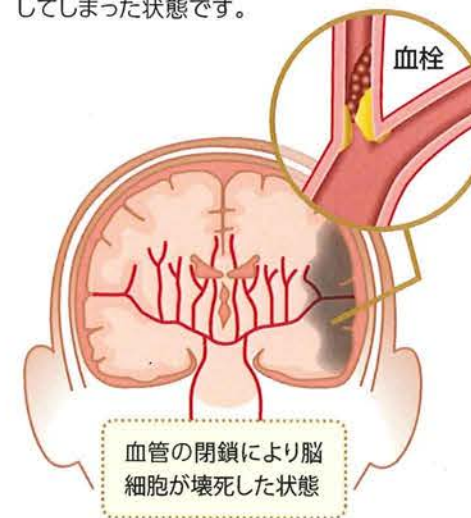


動脈硬化が進むと...

動脈硬化が進行すると、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症など命にかかわる病気につながります。

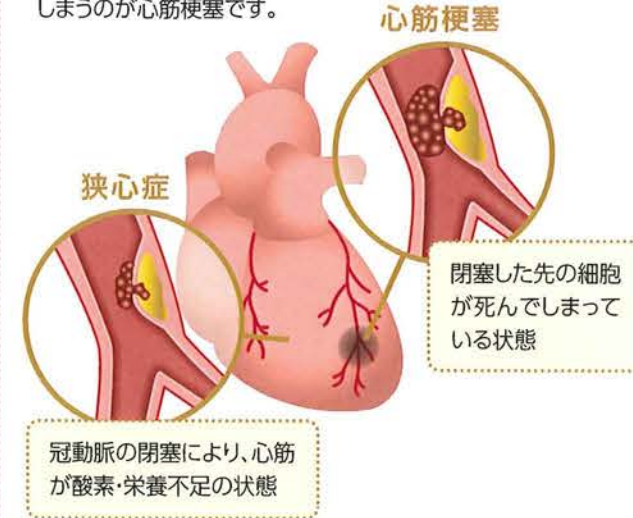
脳梗塞

脳の動脈の一部に血のかたまり(血栓)がたまって血管が閉鎖し、血行が途絶えて酸素や栄養が供給されなくなり、脳細胞が壊死してしまった状態です。



狭心症・心筋梗塞

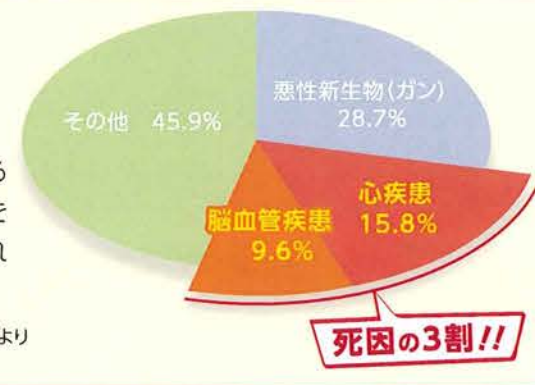
心臓をとり巻く冠動脈が閉塞し、心筋に供給される酸素や栄養が不足するのが狭心症、供給が止まってしまう、閉塞した先の細胞が死んでしまうのが心筋梗塞です。



日本人の死因の3割は動脈硬化!

動脈硬化が大きな原因となる心疾患と脳血管疾患の死亡数を合わせると、死因の3割を占め、これは死因第1位のガンにも並びます。

平成24年人口動態統計の概況(厚生労働省)より

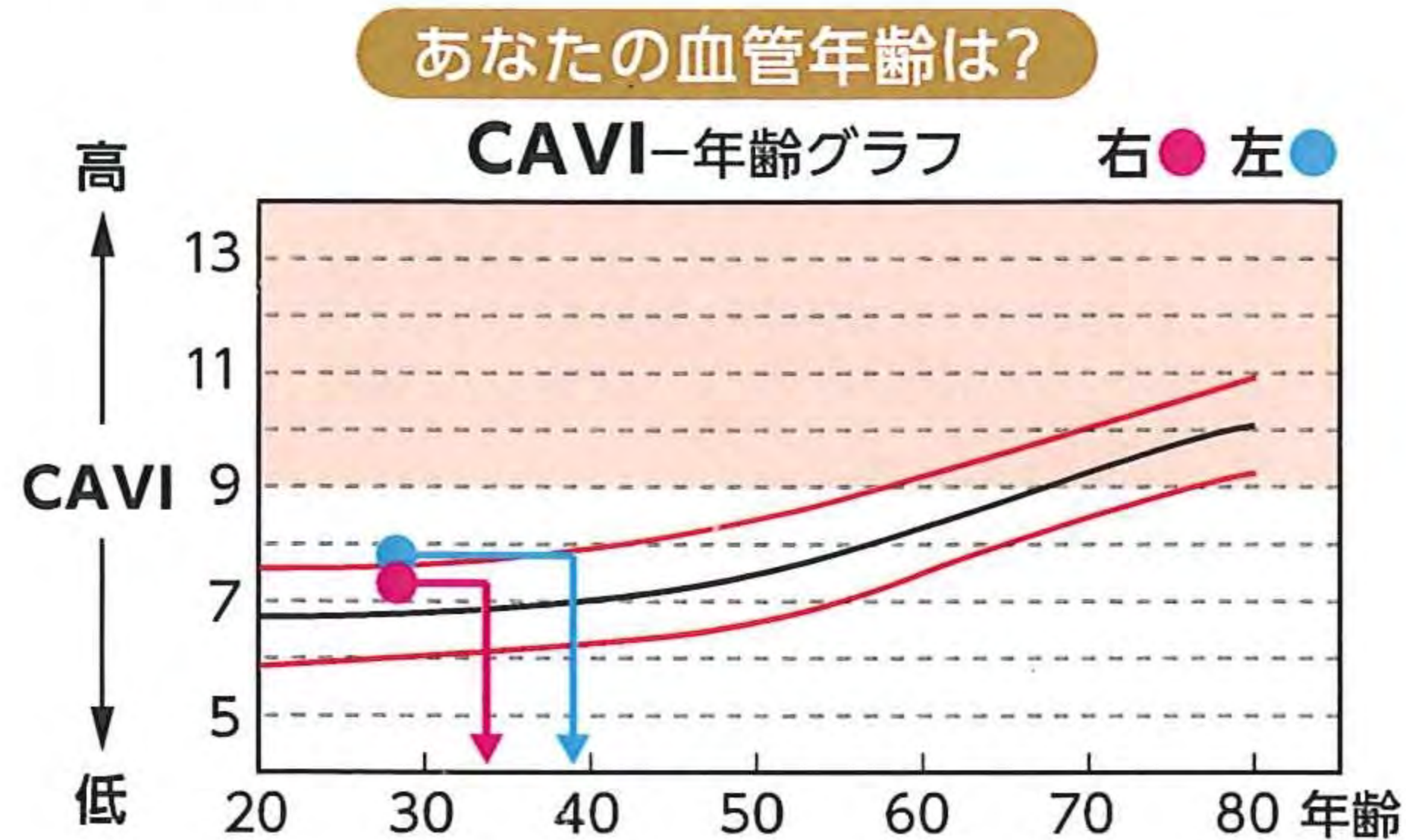


不二越病院 健診センター
新家 悦朗

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。

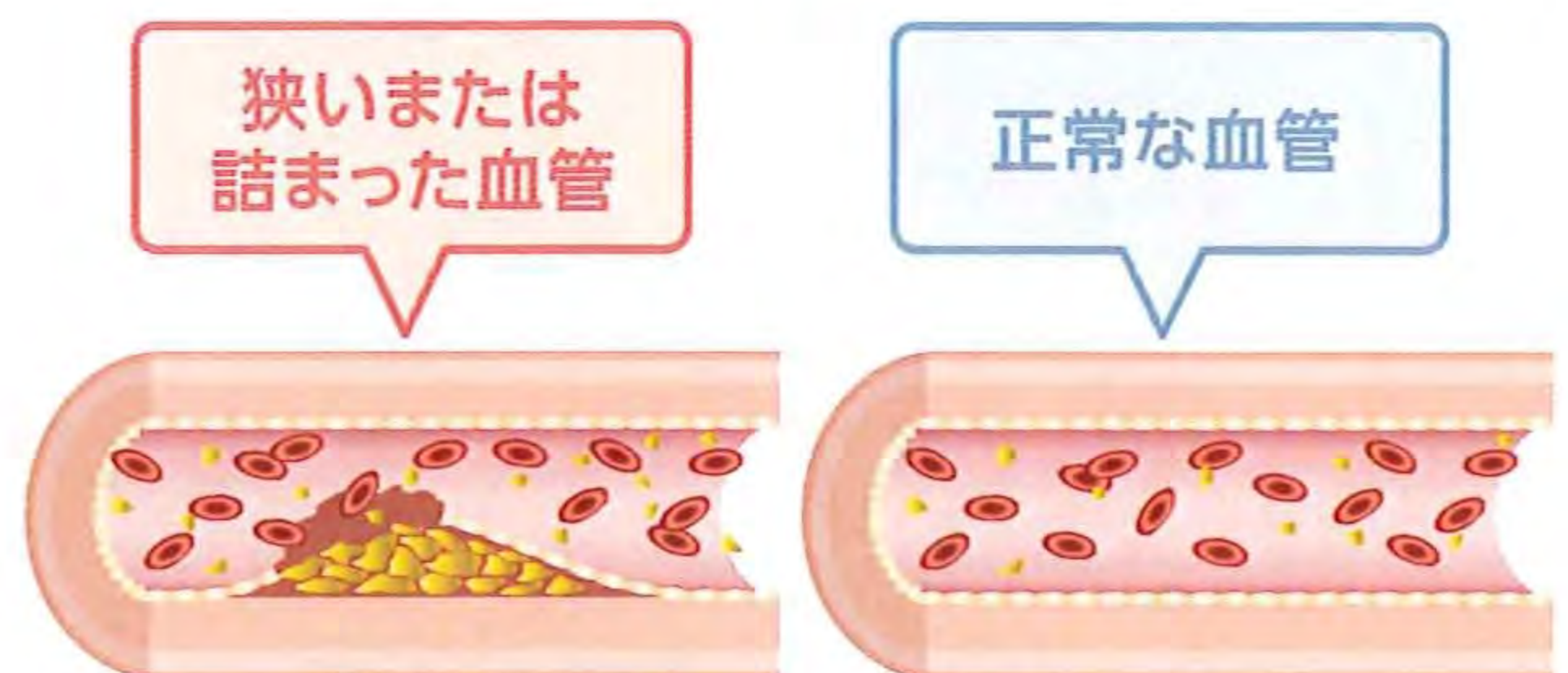
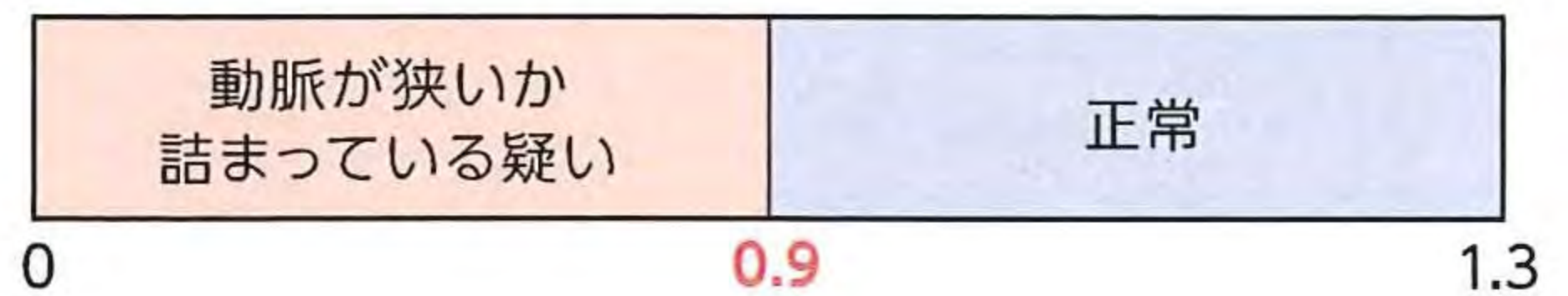


※血管年齢は、実年齢と動脈硬化の危険因子のない方の平均値(黒線)と標準偏差値(赤線)を考慮して算出しています。

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。