

=つっちー&ゆっきー通信=

動脈硬化について その②



～ 副院長 阿部由紀子 ～

今回は動脈硬化について説明しました。今回は当院で行える動脈硬化の検査についてです。

■ 検査でわかる動脈硬化症

自覚症状がない動脈硬化症ですが、簡単に発見できる方法があります。この検査では、あお向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。5分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。この検査では、つぎの3つを測定します。

① 動脈のかたさ

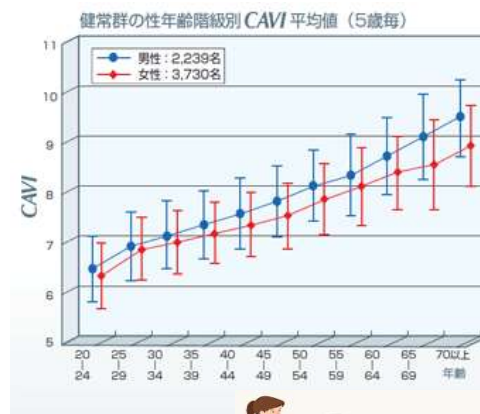
動脈のかたさを表すのが「CAVI 心臓足首血管指数」です。動脈硬化症が進んでいるほど、「CAVI」の値は高くなります。年齢が高くなるに従い値が高くなります。9.0以上で動脈硬化の疑いがあります。8.0未満が正常範囲です。

② 動脈の詰まり (足の痛み)

足の動脈の詰まりを表すのが「ABI(エービーアイ) 足関節上腕血圧比」です。標準値は0.91-1.4です。足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値となります。しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。そのため「腕の血圧」と「足首の血圧」の比をみて足の動脈の詰まりを診断するというもので、その値が0.9未満であると詰まっている可能性が高く、その値が低いほど重症になります。また、その症状は「足の痛み」としてあらわれることがあります。

③ 血管年齢

同じ性別、同年齢の健康な方の「CAVI」平均値と比べることで、「血管年齢」がわかります。



その他の動脈硬化症の検査には、次のようなものがあります。

血圧測定、血圧検査：動脈硬化症は生活習慣病が大きな要因です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子がないかを検査します。

超音波検査：簡便かつ視覚的に血管の状態をとらえることができる検査です。脳梗塞の予測検査として有用とされています。超音波検査(頸動脈エコー検査)

(このほかにもMRI、X線CT、血管造影などの画像診断があります。)

■ 動脈硬化の進行を抑えるためには

生活習慣病のある人はまずその治療が必要です。ほかにも、次のようなことが動脈硬化症の進行をおさえ、予防にも効果的だといわれています。



- ① **適正な運動**を習慣にしましょう。運動の目的は肥満の解消だけではなく運動を継続的に行うことで、**善玉コレステロール**が増えることがわかっています。※激しい運動は危険です。運動をはじめる前はメディカルチェックを受けましょう。
- ② 食べ過ぎに注意し、**栄養バランスのとれた食事**をしましょう。野菜や海藻類のほかいわしやさばなどDHA・EPAを多く含む青魚を摂取するようにしましょう。
- ③ **薬物による治療**。動脈硬化症の危険因子の改善、合併症予防のために、**脂質異常症、高血圧、閉塞性動脈硬化症**などの治療薬を服用することがあります。