

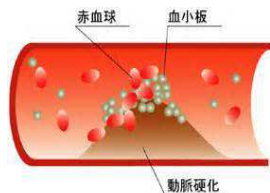
# いそファミ通信

2016年9月号



## 【動脈硬化症とは】

人はみな、年齢を重ねると動脈が硬くなっていきます。その事を動脈硬化といい、ある種の老化現象といえます。動脈が硬くなると、しなやかさが失われ心臓から血液をうまく送り出せず、心臓に負担をかけてしまいます。血管が狭くなったり、内皮がはがれ血管を詰まらせたいします。そうすると酸素、栄養がいきわたらず、臓器が正しく機能しなくなります。さらに血管が詰まると組織が壊死してしまうこともあります。また硬くなると、血管は破れやすくなるもないます。



## 【動脈硬化の検査】

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。結果もすぐに出るので、当日医師からの診断が受けられます。この検査では、つぎの3つを測定します。

### 1. 動脈の硬さ(PWV)

基準値は1400以下です。60歳未満で1400以上の方は生活習慣の改善が必要です。1800以上の方は治療対象になります。

### 2. 血管年齢

### 3. 動脈の詰まり(ABI)

正常値は0.9~1.3です。0.9以下の方は狭窄・閉塞の疑いがあります。



## 【あなたは大丈夫?このような人はご注意を…】

同じ年齢でも血管の状態には個人差があります。年齢のほかに「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」「高尿酸血症」「ストレス」「喫煙」などの生活習慣との関わりが考えられます。生活習慣病のある人はまずその治療が必要です。



動脈硬化症の進行は「歩行時の足の痛み=間欠性跛行」として症状が出る事が多いといわれています。

## 【ストップ!! 動脈硬化症】

良い状態を維持したり、進行をおさえるには、主治医の先生と相談の上、行うようにしてください。

### 1 適正な運動を

ストレス解消、肥満解消をかねて適正な運動を習慣にしましょう。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。

### 2 バランスの良い食事を

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。野菜や海藻類の他、イワシやサバなどDHA・EPAを多く含む青魚を多く摂取するように心がけましょう。

### 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。

当院でも動脈硬化の検査が行えます。

ご希望の方は診察時にお申し出ください。

また、管理栄養士による「食事」「運動」の相談も受けれます

