

健康サポート隊！

その59

動脈硬化症について

～ 動脈硬化度を知ろう ～

外来診療部



寒さも和らぎ、新生活がスタートする時期。健康診断や人間ドックを受ける機会も増えてくるかもしれません。

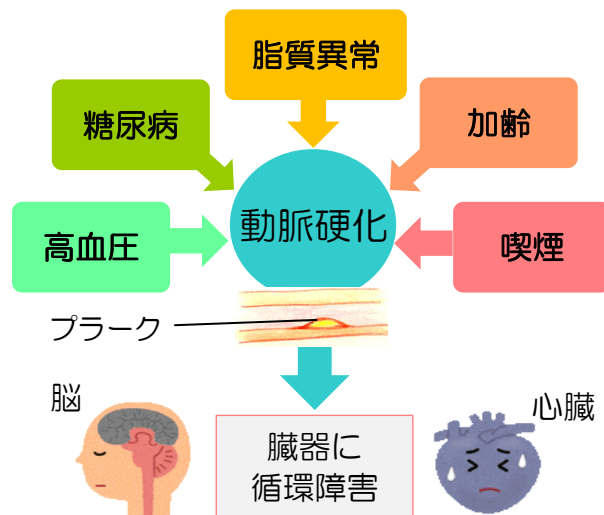
皆さんは自分の動脈硬化の状態を知っていますか。動脈硬化は「沈黙の殺人者」とも言われ、気付かぬうちに重篤な病気を引き起こす可能性があります。

今回は、春日クリニックで実施している検査の中から、動脈硬化度が簡単に分かる「頸動脈エコー検査」と「血流検査」の2つを紹介します。

動脈硬化症とは？

健康で若々しい血管は弾力があり、ゴムのようにしなやかです。しかし、肌や内臓と同じように血管も老化し、硬くもろい状態になってしまいます。

加齢以外にも、血液中が増えすぎた悪玉コレステロールが原因で動脈硬化が進むケースが問題になっています。悪玉コレステロールが血液中で蓄積されると、血管内にコブ（※プラーク）ができ、血液の流れを悪くしてしまいます。血液の流れが悪くなると、体中に酸素や栄養がうまく行き渡らず、様々な病気を引き起こす可能性があります。



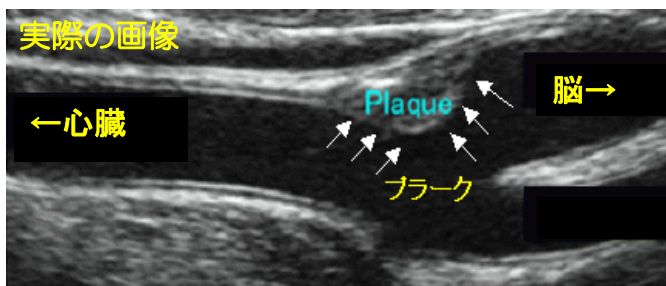
頸動脈エコー検査とは？



首の血管（頸動脈）を超音波で観察し、血液の通り道が狭くなっていないか・血管の壁が厚くなっていないかなどを調べます。頸動脈は体の表面近くを走る大きな血管で、動脈硬化が早期に起こりやすい場所と言われています。頸動脈の状態を観察することで、他の血管でどの程度動脈硬化が起こっているか予想することができます。「全身の血管の窓」として評価に用いています。

◎頸動脈エコー検査の特徴

- ・痛みや刺激がない
- ・X線のように被爆がない
- ・食事の制限がなく、いつでもできる
- ・検査時間約 10 分



※プラークとは、コレステロールなどの油のかたまりのこと

血流検査とは？

両腕・両足首の血圧を同時に測定し、血管のしなやかさの度合いや足の血管に詰まりがないかを調べる検査です。実年齢と比較して、しなやか・標準範囲・やや硬め・硬めの4段階で評価し、現在の血管の年齢が分かります。検査時間は5分程度です。



【硬さの値と血管年齢の目安】



結果を実感できる検査

紹介した2つの検査は、検査結果の画像を見たり、血管の硬さの模型を触ったりすることにより、自分の動脈硬化の状態を明確に把握することができます。



動脈硬化の進み方には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく影響します。定期的に動脈硬化の検査を受けて血管の健康度を知り、生活習慣を改善することが何よりの予防につながります。

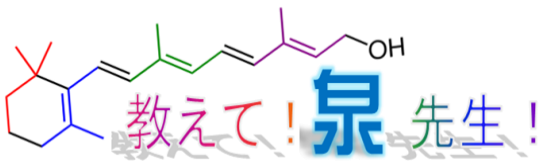


血管の硬さ模型
やわらかい・やや硬め・硬め



診断や指導・アドバイスは周りからどれだけでもできますが、最終的に自分の健康を守ることができるのは、自分だけ。この機会に検査を受けて、今一度自分の体の状態を見つめ直しましょう。外来スタッフ全員で、皆さんの健康づくりに協力します。ご不明な点は、お気軽にお尋ね下さい。

(外来診療部 検査技師 松永 めぐみ)



高齢者と薬について

高齢者になると複数の持病をもつ人が増え、飲む薬も多くなります。また肝臓や腎臓の働きが低下しやすくなるため、薬のトラブルも起こしやすくなります。肝臓での薬の代謝や、腎臓からの排泄が遅れるようになると、必要以上に薬が効きすぎるということも起こります。今回は、高齢者の上手な薬との付き合い方を紹介します。



質問 1) 高齢者で起こりやすいトラブルはなんですか？

ふらつき・転倒、物忘れ、うつ、せん妄、食欲低下、便秘、排尿障害などがあります。高齢になると骨がもろくなり、転倒による骨折が原因で、寝たきりになる事も少なくありません。食欲低下、便秘、排尿障害などは、普段から高齢者に起こりやすい症状ですので、薬との関連の判断が難しい場合があります。何か変化があった場合は、すぐに相談しましょう。



質問 2) 飲み薬を減らしたいのですが…？

自己判断でお薬を中止するのは大変危険です。薬によっては飲む回数を減らす薬もあります。飲み残しのある薬や、他の病院からの処方薬についても伝えてください。数を調整することや薬剤の変更を検討することも可能です。錠剤の飲み込みが低下している方には、口に含むと唾液で崩れる口腔内崩壊錠（OD 錠）や液剤、粉薬などがあります。疾患により、飲み薬でなく注射、貼り薬などもあります。

まずは、自己判断せず必ずかかりつけ医に相談しましょう。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。