

あおぞら



◎特集1

検査で分かる！動脈硬化

～早期発見で病気を防ごう～

◎特集2

非常食について

～もしもの時に備えよう！～

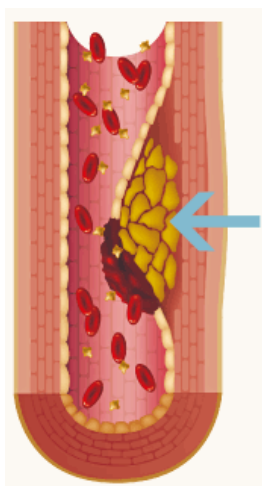
検査で分かる！動脈硬化

〜早期発見で病気を防ごう〜

◆動脈硬化って何？◆

動脈硬化とは、文字通り『動脈が硬くなる』ことを言います。動脈が硬くなると、血管はもろくなり破れやすくなります。また、血管のしなやかさが失われるため、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。

さらに血管の内側に粥腫（コレステロールなどの塊）ができて狭くなったり、詰まったり、粥腫がはがれて血液中を漂い細い血管を詰まらせたりします。



粥腫

◆進行するとどうなるの？◆

では、動脈硬化が進行すると、どのような疾患を引き起こすのでしょうか。原因別に分けると、次のようになります。

【心臓に大きな負担がかかる】

↓心肥大・心不全・高血圧

【臓器、組織が正しく機能しなくなる】

↓心筋梗塞・狭心症・脳梗塞

【血管が破れやすくなる】

↓くも膜下出血などの脳出血

等、様々な疾患を引き起こします。

このような疾患を引き起こす動脈硬化ですが、一番恐ろしいのは「気づきにくいこと」です。自覚症状が出た時には、既に重症化している人も多いのです。

◆動脈硬化を予防するために◆

既に動脈硬化が進行している方でも、生活習慣の改善によって、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を防ぐことができます。生活習慣の改善で大切なことは次の通りです。

【禁煙】

喫煙が血管を老化させる最大の要因は、活性酸素です。喫煙で大量に発生する活性酸素は血管を攻撃し、血液中に流れている悪玉のLDLコレステロールを酸化させ、動脈硬化を促進するのです。

【運動】

血管の弾力性を保つためには、有酸素運動が有効とされています。有酸素運動には、ジョギング、ウォーキング、水泳、ゴルフ、エアロビクスなどが挙げられます。



有酸素運動を行うと血管が拡張し、血液循環が改善されて、血圧が下がります。運動の時間は一回二十〜三十分くらいで、週三回程度行うことが理想です。



【食事】

食事については、塩分を控え、野菜を積極的に摂取し、様々な食品をまんべんなく摂取することが大切です。

動脈硬化の進行を抑える栄養素として注目されているのが、イワシやサバなどの青魚に多く含まれているEPAとDHAという脂肪酸です。EPAとDHAは、血液を固める作用のある血小板の凝集を防ぎ、余分なコレステロールや中性脂肪の代謝を促進します。さらに傷ついた血管の機能を回復し、柔らかくしなやかな状態に戻す働きがあるとされています。



◆検査でわかる！動脈硬化◆

自覚症状がない動脈硬化ですが、簡単に発見できる検査があります。

代表的なものとして、『頸動脈エコー』と『PWV検査』をご紹介します。

【頸動脈エコー】

頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。動脈硬化を起すすと血管壁が厚くなったり硬くなったりしますが、その様子が画像で簡単に確認できます。被曝も痛みもありませんので、年月を追って動脈硬化の進み具合を知る事が簡単に出来ます。所要時間は二十〜三十分です。

【PWV検査】

PWV検査は、手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化の程度を数値として表したものです。この検査を行うことにより動脈硬化（血管の老化



など)の程度や早期血管障害を検出することが出来ます。所要時間は十分程度です。

当院では、今回ご紹介した二つの検査を行っております。どちらも簡単に受けることが出来る検査となっておりますので、気になる方は是非一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

詳しくは、十一月二十二日(火)午前十時より行われます、公開講座でお話ししますので、是非お越し下さい。



Toda Medical Group
TMG

第42回 田園調布中央病院 地域医療公開講座

動脈硬化について

平成28年 11月22日(火) 参加費無料
定員20名

10:00 ~ 11:00

講師
田園調布中央病院
臨床検査技師
平石 沙織

会場
野村證券 田園調布支店 ラウンジ
〒145-0071
東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)
※「メンカイザー-東急スクエアカ-ランチ小売」さんの隣に
田園調布支店裏側のエレベーターがご用意しておりますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ
☎ 03-3721-7121(代表)
田園調布中央病院 担当:総務課 中井
電話受付時間:平日 9:00 ~ 16:30 土曜日 9:00 ~ 12:00

※当日撮影した写真は、当院ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください

◎特集2

非常食について くもしもの時に備えよう！

非常食というと、何をイメージしますか？乾パン、水…何だか味気なくて、付き合いづらいイメージを持たれる方も多いと思います。今回は、そんな非常食との付き合い方についてご紹介します。

何をどれくらい用意したらいいの？



災害時は、電気、水道、ガスが止まり、食料や支援物質が届くまでに数日かかるといわれ、3日間は自力で生き抜くことが求められます。そのため水と食料については、最低3日分は必要で、1週間程度まで余裕があるくらい用意しておく目安です。

【災害発生直後・3日分の例】

- ・水：9ℓ（生活用水は別）
 - ・アルファ米・レトルト粥・パンの缶詰等
 - ・缶詰等副食（おかずになるもの）…9個
- 主食…9個



災害発生直後は熱源がなく調理できないため、カロリーが高くすぐに食べられるものをそろえておきます。例に挙げたもの以外では、果物缶、飴、ようかん、カロリーメイト等の甘いものや栄養補助食品もあると手軽にカロリーを摂取できます。

また、災害時においては生鮮食品を摂取することができないため、ビタミンや食物繊維などが不足しやすいと言われてます。缶入りの野菜ジュースは、手軽にビタミンや食物繊維を摂取することができるのでおすすめです。

期限を切らしてしまいそうで心配…



そんな方にご紹介したいのが、『ローリングストック法』です。『ローリングストック法』は、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。

最近の非常食は種類が多く、今日の夕食に出てきても違和感のないものばかりです。その中から自分の好みに合うものを備蓄し、期限の近づいたものから使用し、その都度補充することで、いざというときに食べ慣れたものを食べることができるようになります。また、調理に必要な材料や手順を確認できるようになり、アレルギーのある方も、事前に調べて購入した食品を食べることが出来ます。

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。今回ご紹介した非常食だけではなく、ヘルメットやラジオなどの防災グッズをそろえたり、自宅内の家具の地震対策をしたりなど、もしもの時に備えてみてはいかがでしょうか。