あおぞら

Denenchofu Central Hospital Free Paper

Vol. 43
2019.11
田園調布中央病院
広報誌あおぞら

TOPICS:「動脈硬化を防ごう！」 ～早期発見と予防～

田園調布中央病院　検査科

「動脈硬化」という言葉を、皆さん一度は耳にしたことがあると思います。しかし、加齢によって血管が硬くなる、という漠然とした情報しか知らないという方も多いのではないでしょうか。今回はそんな動脈硬化の原因や予防方法、検査についてお話します。

●動脈硬化とは？

動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態のことです。血管に付着したコレステロールなどの塊は血管を狭くするだけでなく、血管から剥がれると血液中を流れていき、細い血管を詰まらせることもあります。また、血管が硬くなるともろく破れやすくなり、血液をうまく送り出せなくなるため心臓にも負担がかかります。

●動脈硬化の原因は？

動脈硬化の原因は様々あり、「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「肥満」「糖尿病」「ストレス」等があげられます。これらは動脈硬化を促進させる「危険因子」と呼ばれ、中でも「高血圧」「高脂血症」「喫煙」は３大危険因子と呼ばれています。
また、動脈硬化は加齢とともに進行することは有名ですが、実は生まれた時から少しずつ硬化は進んでいるのです。

●動脈硬化が進行すると？

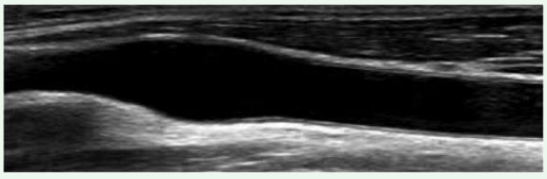
動脈硬化が進むとどのような疾患を引き起こすのでしょうか。
原因別にわけると次のようになります。

【心臓に大きな負担がかかる】…心肥大・心不全・高血圧など
【臓器、組織が正しく機能しなくなる】…心筋梗塞・狭心症・脳梗塞など
【血管が破れやすくなる】…くも膜下出血などの脳出血

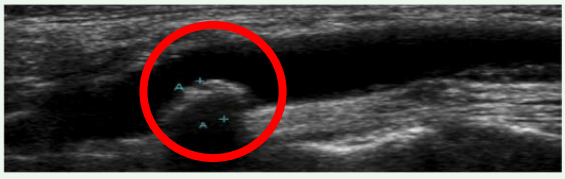
このような疾患を引き起こす動脈硬化ですが、一番恐ろしいのは「気づきにくい」ことです。自覚症状が出た時には、既に重症化していることも多いのです。

●動脈硬化を発見するには？
自覚症状のない動脈硬化を発見するためには「頸動脈エコー検査」や「CAVI検査」が有効です。

【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できる検査です。動脈硬化を起こ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。
首にゼリーを塗り、超音波を出す機械を首に押し当てて、首の左右に通っている太い血管（頸動脈）を見ます。被爆もなく痛みもない検査で所要時間は20分～30分程度です。定期的に検査を受けることにより、動脈硬化の進み具合を知ることができます。



正　常　な　頸　動　脈



血管内に塊ができている頸動脈

【CAVI検査】
CAVI検査は、腕と脚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すものです。
この検査により　動脈硬化の早期血管障害を検出することができます。
両腕と両脚に血圧計を巻き、足の親指にも血圧計のようなセンサーを巻きます。
足のセンサーでは末梢の血管の詰まりがないかどうかを数値で見ています。所要時間は15分程度です。血圧計は家庭用のもの比べるとやや強めに締まりますので、個人差はありますが少し痛みを感じる場合もあります。

●動脈硬化を予防するには？
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。
では、具体的にどのような生活習慣の改善を行えばよいのでしょうか。

①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ＬＤＬコレステロールを酸化させ、動脈硬化を促進させてしまいます。活性酸素の発生を減らすためにも禁煙を心がけましょう。

②有酸素運動

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あります。
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20～30分くらいで、週3回程度行うことが理想です。

③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ふくまれている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。傷ついた血管の機能も回復し、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。

動脈硬化は命に関わる様々な病気に繋がる可能性があります。
ぜひ一度検査を受け、自分の血管の状態を知り、必要に応じて予防や改善に努めていただければと思います。当院でも今回ご紹介した2つの検査を行っていますので、お気軽にご相談ください。

「2019年度 大田区がん検診」ただいま実施中です！

電話または窓口でご予約を承ります。是非この機会にがん検診をうけましょう！

検診の種類	実施期間	対象者
胃がん検診（エックス線検査）	7月1日～2月29日	40～49歳
肺がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
大腸がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
乳がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上の女性
39歳以下基本健康診査	7月1日～12月31日	18歳～39歳
緑内障健診	7月1日～12月31日	45・50・55・60・65歳
前立腺がん検診	6月1日～3月31日	60・65・70歳男性
B型・C型肝炎ウイルス検診	6月1日～3月31日	40歳以上で2018年度まで肝炎ウイルス検診を受けていない方

きまぐれ勉強会

毎週水曜日正午より成瀬院長のきまぐれ勉強会を1階待合フロアで行っております。11月のテーマは…

『長引く咳は咳喘息って本当？』です。

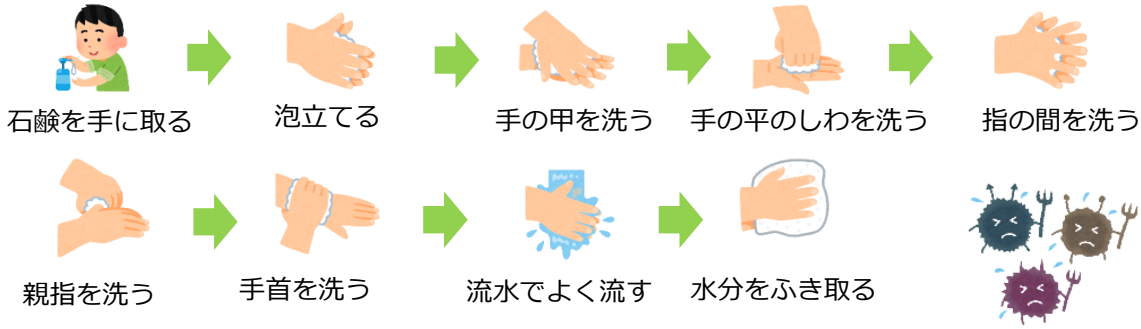
参加費無料です。お気軽にお立ち寄りくださいませ。

ノロウイルス感染を予防しよう！

ノロウイルスは、毎年11～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は、1日に20回以上の下痢をおこし、脱水症状などで入院が必要となることもあります。感染を予防するために、以下の点に注意しましょう。

①手洗いをしっかり行いましょう

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。
帰宅時や調理を行う前、食事の前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。



②食品はしっかり加熱

食事はなるべく火を通しましょう。特に貝類（牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝）は生や不十分な加熱状態で食べると、感染するリスクが高まります。
二枚貝を食べるときは、中心部まで十分加熱（85～90℃で90秒以上）しましょう。
一般的にウイルスは熱に弱いため、加熱によりウイルスは失活します。

感染してしまった場合は
汚物の処理に注意し感染を拡大させないようにしましょう!!

ふん便や吐物を処理をする場合は、部屋を十分に換気し、使い捨て手袋とマスクをつけ、タオルやペーパータオルで吐物を除去します。その後、次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)で消毒します。おむつや拭き取りに使用したタオルやペーパータオルは、ビニール袋に密閉し、漏れないようにして廃棄しましょう。

☆次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)の作り方☆　※使い捨て手袋着用
500mℓのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウム溶液(ハイターやブリーチ)をペットボトルキャップ2杯入れる→水を加えて500mℓにすると0.1%溶液になります