あおぞら

Vol. 86
2023.6月号
Denenchofu Chuo Hospital
田園調布中央病院広報誌

TOPICS：検査でわかる！動脈硬化

動脈硬化は症状がなかなか現れず早期発見が難しいとされています。動脈硬化は様々な病気の原因になり得るものです。まず、今の自分の動脈の状態を知り予防に努めることが大切です。

動脈硬化とは

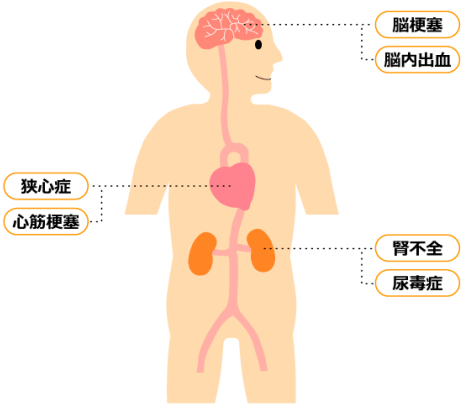
動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態です。

動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を持っており、通常は弾力性がありしなやかですが、加齢による老化や様々な危険因子によって硬くなってしまいます。一般的に動脈硬化といえば、大動脈など比較的太い動脈に粥腫（じゅくしゅ）ができる粥腫動脈硬化（アテローム動脈硬化）を指すことが多いです。これは、動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロール（LDHコレステロール）などが沈着して、ドロドロの粥状物質（プラーク）となり、血管が狭くなる危険があります。さらに、柔らかいプラークが破綻して、そこに血栓ができると血管が詰まってしまう恐れもあります。

動脈硬化が原因となる疾患

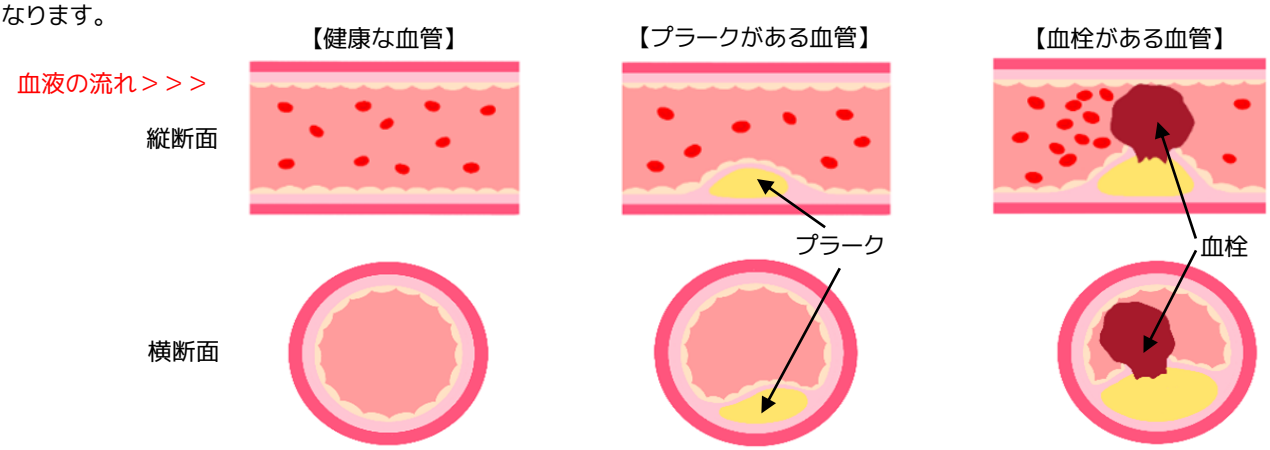
動脈硬化で血管内にプラークが形成されると、血管の内側が狭くなり血液の流れが滞ることから、血液の酸素が不足し狭心症を引き起こすことがあります。また、血管内のプラークが破綻して血栓ができてしまうと血管の内腔が塞がれ血管が詰まってしまい、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。

- 心臓に起こること・・・虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）
- 脳に起こること・・・脳血管疾患（脳梗塞や脳内出血）
- 腎臓に起こること・・・腎不全、尿毒症



動脈硬化の原因

動脈硬化は加齢だけでなく、喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・運動不足などの危険因子が重なることによって発症しやすくなります。



出典：日本成人病予防協会「動脈硬化について」https://www.japa.org/lifestyle_diseases/main/arteriosclerosis/

動脈硬化を調べるための検査について

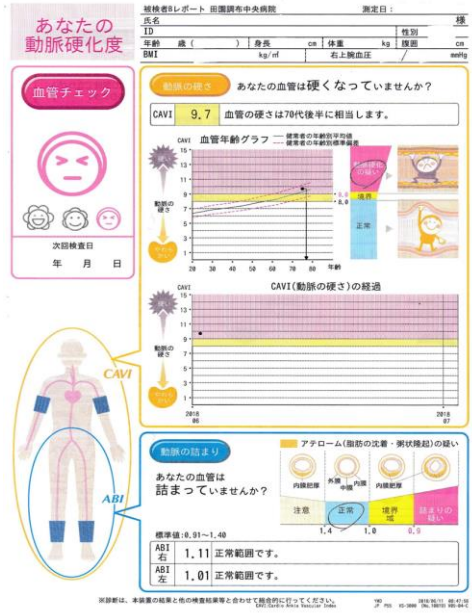
動脈硬化があるのか、また、動脈硬化がどれくらい進行しているかを調べるために、当院ではCAVIという検査を行っております。CAVIとは心臓（Cardio）から足首（Ankle）までの動脈（Vascular）の硬さの指標（Index）の略で、動脈の硬さの指標です。CAVIは普段の血圧に関係なく、心臓から足首までの動脈の硬さを数値で評価することができます。

検査は、ベッドに仰向けに寝た状態で、両ふくらはぎと両上腕に血圧計のカフを巻き、両手首に心電計の電極、胸元に心音を拾うマイクを置きます。当院で使用している機械では、足の末端の血管の詰まりも評価できるものなので、両足の親指にも圧がかかるカフを巻きます。検査を開始すると、ふくらはぎ、上腕、足の親指のカフが順番に圧をかけていきます。家庭用の血圧計よりやや強めの圧がかかります。このCAVI検査を行うことで、動脈の硬さや動脈の詰まり、おおよその血管年齢が算出されます。

【検査風景】

【検査機器】

【検査結果例】



CAVI検査の他にも、首にある頸動脈という動脈にプラークができていないかを超音波で見る検査も、動脈硬化の進行をみる検査の一つとして行っています。

動脈硬化を予防するために

動脈硬化の原因の多くは生活習慣病と関係しています。日々の生活習慣を改善することが動脈硬化の予防にもつながります。

1.　適度な運動

適切な運動は、肥満の解消だけでなく、ストレス解消にもつながります。運動を継続的に行うことでHDL-コレステロール（善玉コレステロール）が増え、LDL-コレステロール（悪玉コレステロール）が減少します。有酸素運動で脂肪を消費するとともに、体力も向上して活動的な生活を送ることができます。ただし、人によっては激しい運動が心臓への負担になることもあります。運動を始める前にかかりつけの医師に相談して自分に適した運動の方法や時間、強度を確認しましょう。

2.　バランスの良い食事

食べ過ぎや栄養の偏りは肥満の原因になります。特に、炭水化物や脂質の摂り過ぎに注意し、野菜や海藻類のほか、イワシやサバなどのDHAや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。また、軟らかいものを好んで食べていると噛む回数が少なくなり、血糖値が上がりやすくなります。食べる順番もご飯よりも野菜を先に食べる、毎日のメニューでは小魚などの噛み応えのある食材を取り入れるなど工夫しましょう。

3.　禁煙

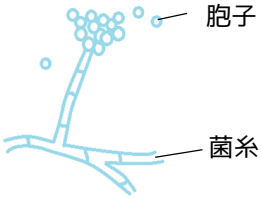
喫煙は動脈硬化を進行させる大きな要因となるため控えるのが望ましいです。

動脈硬化は、なかなか症状として実感することはありませんが、放っておくと重大な病気につながる可能性があります。
当院で行っている動脈硬化に関する検査では、頸動脈エコーの検査については事前予約が必要ですが、CAVI検査は予約不要でいつでも受けることができます。検査時間も短く痛みもないので、どなたでもお気軽に受けていただけます。動脈硬化が気になる、不安があるという方は、かかりつけ医師にご相談のうえ是非一度検査を受けてみてください。

TOPICS 2
梅雨時のカビを防ごう！

梅雨の時期から夏に発生することが多い「夏型過敏性肺炎」は、カビの胞子を繰り返し吸い込むことによって発症するアレルギー性肺炎です。この疾患の原因となるカビ（トリコスポロン）は、高温多湿な環境で腐木などを栄養源として育つため築年数の古い木造家屋に多いと言われてきました。しかし、最近の断熱性や気密性が高い住宅などでも、風通しが悪く湿度が高くなりやすい場所は注意が必要です。キッチンの水回りや洗面所、風呂場、脱衣所、押し入れや窓のサッシ周りなどのほかエアコンの内部もトリコスポロンの繁殖場所となることがあります。

1.　カビの特徴



カビが発生するには3つの条件があります

① 温度が20～30℃前後

② 湿度が80％以上

③ 汚れやホコリ、食品などの栄養源

これらの3つの条件が揃っている場所にカビは発生しやすくなります。

カビが原因の病気

カビが放つ胞子を吸い込んだり誤って摂取してしまうと体に悪影響を及ぼすことがあります。

- 肺アスペルギルス症
- 皮膚炎
- アレルギー性鼻炎
- 食中毒 等

なかなか治らない咳の症状は、夏カゼではなく「夏型過敏性肺炎」かもしれません

夏型過敏性肺炎の原因は、湿気を好むカビです。咳が長く続くことが顕著にみられます。ウィルス性の一般的なカゼとは違い原因が自宅のカビなので自宅を離れると症状がすっかり治ってしまうという特徴があります。咳を数年繰り返していくうちに慢性化していき肺の機能が弱ってしまいます。すると、ちょっとした行動でも息切れを起こすようになり、やがて悪化すると肺が萎縮して酸素の交換が上手くできなくなります。そして時には呼吸不全という危険な状態に陥る場合もあります。

単なる夏カゼと軽く考えてしまいがちですが咳が長引く場合は夏型過敏性肺炎の可能性もあるため一度呼吸器内科を受診しましょう。

2.　カビの発生しやすい場所と対策

カビの胞子は空気中のどこにでも存在し、その数は花粉の1000倍以上ともいわれています。カビの胞子は目に見えないほど小さく、私たちは日々の暮らしの中で、知らない間に吸い込んでいます。カビの繁殖を防ぐためには、カビを除去しカビが繁殖しにくい環境をつくることが大切です。水洗いできる場所は、通常のカビ取り剤などでカビを除去し、乾いてから消毒用アルコールを塗っておくと、カビが生えにくくなります。キッチンや洗面所などの水回りはカビを除去した後、水はねを拭き取り湿気を防ぎましょう。風呂場も、入浴後に壁などの湿気を拭き取るだけでカビの発生を抑えることができます。

風呂場

壁や浴槽に付いた泡や石鹸カスをよく洗い流しその後壁や床に付いている水滴をしっかりと拭き取る。換気扇で湿気を減らすと、さらに効果的です。

エアコン

週に1回程度こまめにフィルターの掃除とアルコール消毒をする。

洗濯機

洗濯槽に洗濯物を溜めないようにし、月に1回程度洗濯槽の掃除をする。

下駄箱

吸湿材を置いたり、こまめに風通しをする。

食品について

野菜などの食品は温度と湿度の低い冷蔵庫の中に保存することで、常温での保存と比べてカビの発生を抑えることができます。

しかし、ずっとカビが生えないというわけではないので早めに食べきりましょう。

カビは家の中の様々な場所に発生しやすいものですが、放っておくと人の体に害を与える原因となります。ジメジメするこの季節は特に気を付けて対策を行い快適な毎日を過ごしましょう。

出典：日本呼吸器学会「呼吸器の病気－過敏性肺炎－」https://f.seisyukai.jp/wp-content/uploads/2020/03/kokyuki_3_2.pdf

文部科学省「カビ対策マニュアル」https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sonota/003/houkoku/1211830_10493.html

院内は引き続き
マスクの着用をお願いいたします。

厚生労働省より2023年3月13日以降のマスク着用の考え方について指針が発表されました。
「令和5年3月13日以降、個人の主体的な選択を尊重し着用は個人の判断に委ねることになります。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いいたします。」とあります。

ただし、「医療機関を受診するとき」「高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問するとき」はマスク着用が効果的であるとして、マスク着用を推奨しております。当院では、患者さまの安全と健康を守るため、受診される方、入院される方、付き添いの方へ引き続きマスク着用をお願いさせていただきます。

当院のスタッフもマスクの着用を徹底しております。恐れ入りますが、マスクをお持ちでない方は、マスクをご購入いただき、マスクを着用のうえご入館ください。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

田園調布中央病院 病院長

「マスク着用について」厚生労働省リンク先：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

あおぞら
田園調布中央病院 広報誌
あおぞら〈2023年6月号〉
発行
Toda Medicalcare Group 戸田中央メディカルケアグループ
医療法人社団七仁会
田園調布中央病院広報委員会
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1
http://denenchofu-hp.jp/ TEL.03-3721-7121（代表）