

# あおぞら



◎特集1

## 検査でわかる！動脈硬化

～早期発見で病気を防ごう～

◎特集2

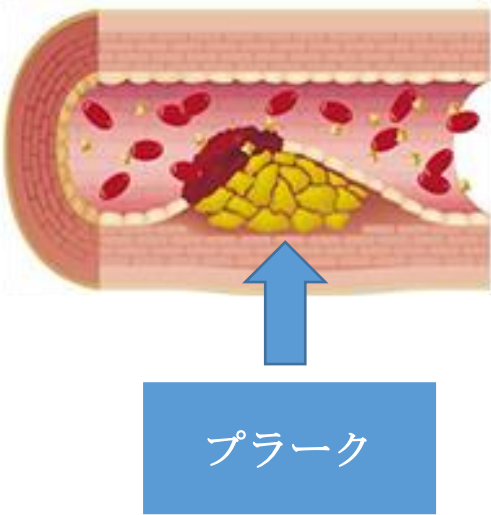
## 「ばね指」について

# 検査でわかる！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プラーク（コレステロール等の塊）ができて狭くなったり、詰まったり、プラーク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。



## 進行するようになるのでしょうか？

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。

## 生活習慣の改善で大切な3項目

### 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悪玉のLDLコレステロールを酸化させ、動脈硬化を促進させるのです。



### ② 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、20〜30分くらいで、週三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。EHP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。



## ◎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は、『頸動脈エコー』と『PWV検査』があります。

### 【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。被爆もなく痛みもなく、年月を追って動脈硬化の進み具合を知ることができます。所要時間は20分〜30分程度です。



### 【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。所要時間は10分程度です。

## ◎早期発見が大事！

当院では、今回ご紹介した二つの検査を行っております。

どちらもご予約を戴いたうえで簡単に受けられる検査ですので、気になる方はぜひ一度受けてみてはいかがでしょうか。

**もっと動脈硬化について知りたい方に朗報です。**毎月野村證券にて行っている公開医療講座。二月のテーマは「検査で分かる！動脈硬化」早期発見で病気を防ごう」です。より詳しい話が聞けるチャンスです。**先着20名**なのでお申し込みお急ぎください。詳しくはポスターまたは受付まで。



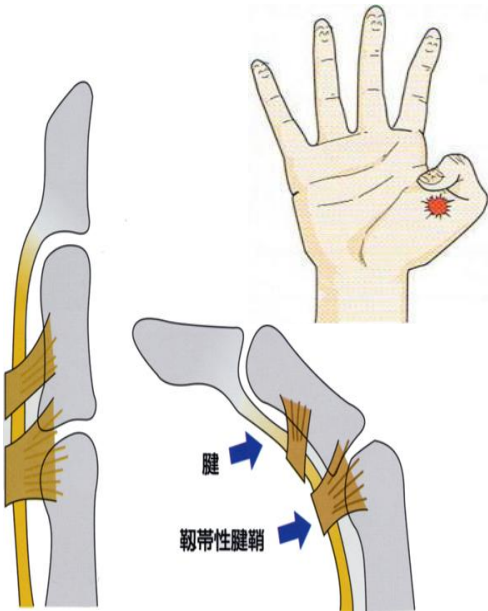

**第57回 田園調布中央病院 地域医療公開講座**  
**検査で分かる！動脈硬化**  
 ～早期発見で病気を防ごう～  
 平成30年**2月27日(火)** ▶参加無料  
定員20名  
**10:00 ~ 11:00**  
 講師  
 田園調布中央病院  
 臨床検査技師  
**平石 沙織**  
 会場  
**野村證券 田園調布支店 ラウンジ**  
 〒145-0071  
 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)  
※メソンのカーナビやスマホアプリ等、みんなのうちに田園調布支店直通のエレベーターがご利用いただけます。  
 お申し込み・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、当施設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

# ばね指

- 指の曲げ伸ばしに引っ掛かりがある（スムーズに曲げ伸ばしができない）
- 曲げようとするとかクンとして衝撃がある
- 伸ばそうとするとバネが弾けた様に勢い良く伸びる
- 指の付け根部分に腫れや痛みがある
- 指が一定の角度で曲がったまま伸びない

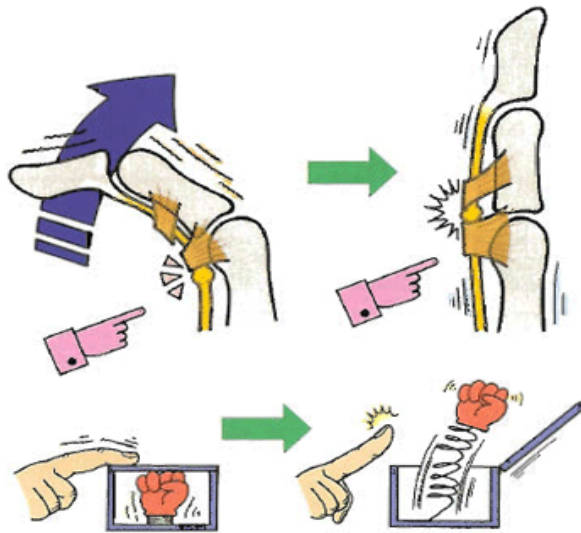
右記のような経験はありませんか？

指には腱（けん）というヒモがあり、それによって指を曲げ伸ばしすることができます。さらに屈筋腱（くつきんけん）には、腱を浮き上がらないように押さえる靭帯性腱鞘（じんたいせいけんしょう）というトンネルがあります。



## 【症状】

屈筋腱と靭帯性腱鞘の間で炎症が起こると、腱鞘炎になり、指の付け根に痛み、腫れ、熱感が生じます。朝方に症状が強く、日中は使っていると症状が軽減することも少なくありませんが、もつと進行するとばね現象が生じます。これがばね指です。さらに悪化すると指が動かなくなりします。



## 【原因】

更年期を迎えた女性に多く、妊娠中や産後にも発症しやすいと言われています。また、手の使いすぎやスポーツ、指を使う仕事の人に多いのも特徴です。糖尿病・リウマチ・透析患者様にもよく発生します。

親指、中指の付け根付近に発生しやすく、環指、小指、示指にも見られます。

## 【治療】

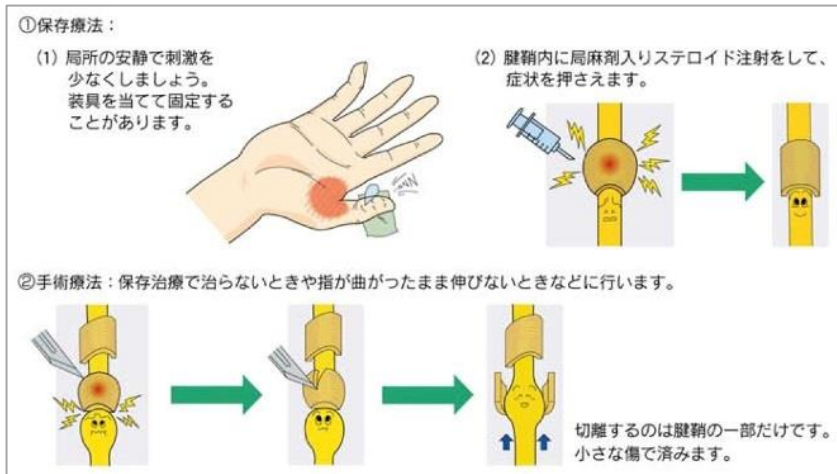
### 保存的療法

① 局所の安静や投薬

② 腱鞘内ステロイド注射（有効で3ヶ月以上は無症状の事が多いが再発することも少なくない）

手術療法（改善しない時。再発を繰り返す場合）

① 腱鞘の腱を開く手術（腱鞘切開）※切開するのは腱鞘の一部分で小さな傷で済む。



※注意 原因は使い過ぎによる炎症だけとは限りません。自己判断は控えて受診しましょう。（図）日本整形外科学会・ばね指より引用

発行 田園調布中央病院 広報委員会  
編集 看護部 高木

リハビリテーション科 片桐