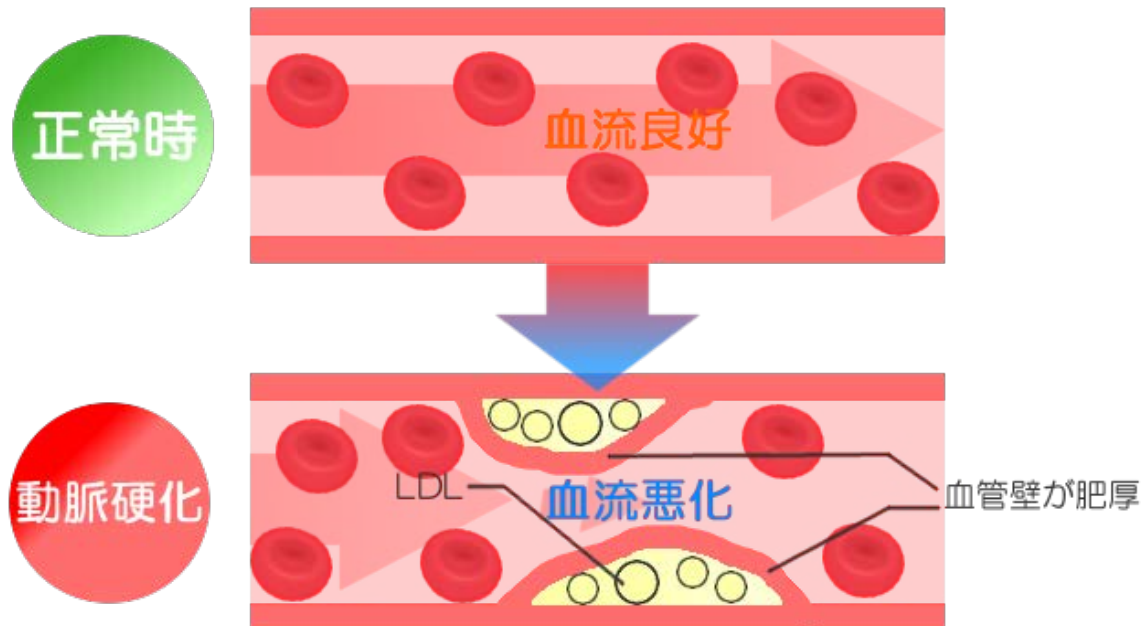


動脈硬化について

宮崎江南病院
検査部

動脈硬化とは？

動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態



血管壁にLDL(悪玉)コレステロールが溜まり動脈硬化が進行

動脈硬化が進行すると...

心臓に大きな負担がかかる



高血圧、心肥大、心不全

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、
下肢閉塞性動脈硬化症

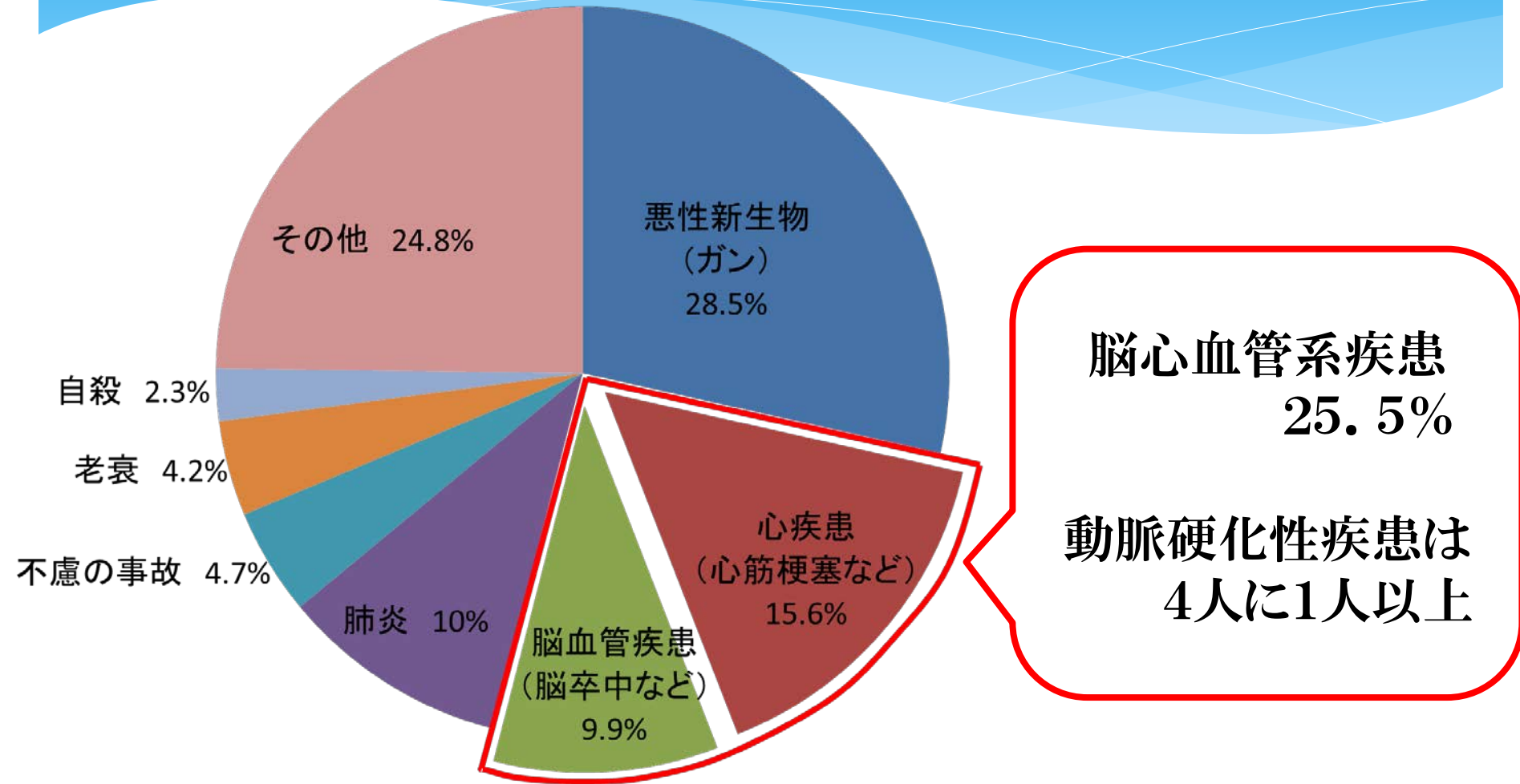
臓器、組織が壊死する

血管が破れやすくなる



くも膜下出血などの脳出血

日本における主な死因

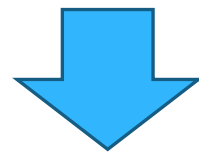
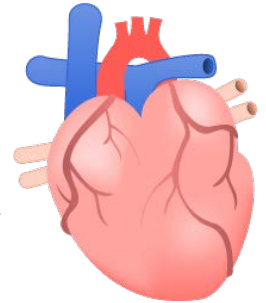


※厚生労働省「平成23年人口動態統計」より

「沈黙の殺人者」

さまざまな症状を引き起こす動脈硬化のいちばん恐ろしいのは「気づきにくい」こと

心筋梗塞は心臓の動脈である冠動脈が詰まって心臓に酸素や栄養が回らなくなり、最悪の場合は心臓が停止してしまう病気



胸痛、息苦しさ

すでに重症化している可能性あり



普段から血管の状態をチェックすることが大切です

簡単「硬化度」チェック

- 血圧が高い
- たばこを吸っている
- 最近寝不足である
- ストレスを感じることが多い
- アルコールを週に3日以上飲む
- 太り気味 (BMI=25以上または、
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)
- 運動不足と感じている
- 普段座ってする仕事が多い
- 野菜や魚より肉をよく食べる
- 濃い味付けを好んで食べる
- いつもおなかいっぱい食べる

簡単「硬化度」チェック

1つでも当てはまる



動脈硬化の疑いがあります

当てはまる項目がない



良い生活習慣を続けましょう

3つ以上…注意が必要

8つ以上…気づかない間に症状が
出てきているかもしれません



LH比

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL (悪玉コレステロール)}}{\text{HDL (善玉コレステロール)}}$$

2.0以下が基準値

それ以上は動脈硬化をおこしやすくなり、

2.5以上になると心筋梗塞などのリスクが急増

動脈硬化になりやすい人

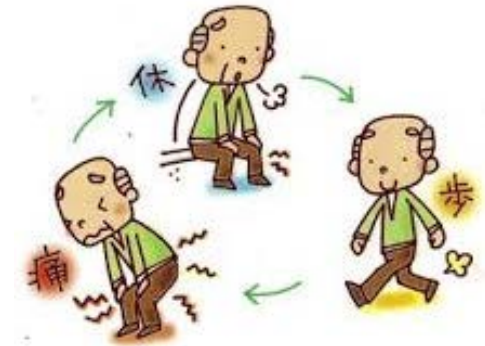
動脈硬化の危険因子

- * 高血圧
 - * 高脂血症
 - * 喫煙
 - * 肥満
 - * 糖尿病
- 三大危険因子



こんな症状ありませんか？

- * 足先のしびれや冷え
- * 夜、寝ているときに足が痛い
- * 一定距離を歩くと足が痛くなるが、休憩すると回復し再び歩くことができる (間歇性跛行)



➡ 閉塞性動脈硬化症の可能性

- * 足の血管の動脈硬化により、血管が狭くなったり、詰まったりして、血液の流れが悪くなり、酸素や栄養を十分に送り届けることができなくなる病気
- * 脳や心臓にも動脈硬化が起きているケースが多い

ABI検査

(足関節上腕血圧比)

* 足の動脈の狭さ、詰まり具合を評価する指標

$$\text{ABI} = \frac{\text{足首の血圧}}{\text{上腕の血圧}}$$



CAVI検査

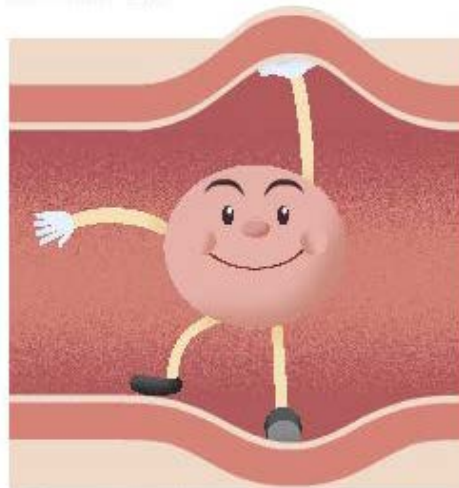
(心臓足首血管指数)

* 動脈の硬さを表す指標

● CAVI基準値

CAVI < 8.0	正常範囲
$8.0 \leq \text{CAVI} < 9.0$	境界域
$9.0 \leq \text{CAVI}$	動脈硬化の疑い

▼CAVIが低い



柔らかでしなやかな血管
血圧が上がると大きくふくらむ

▼CAVIが高い

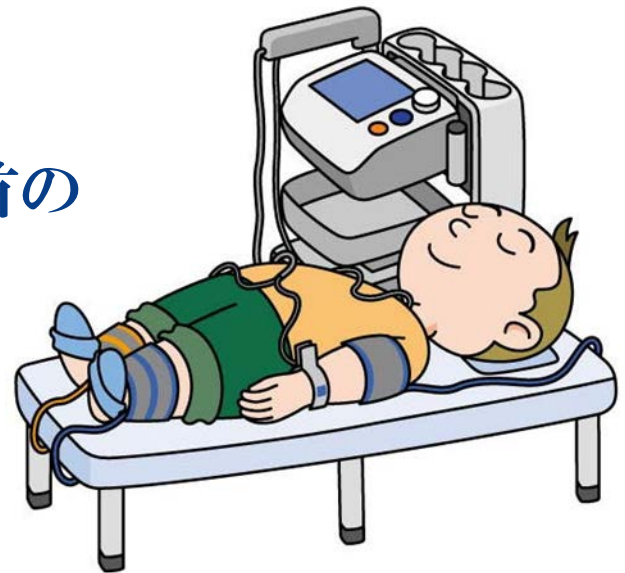


動脈硬化を起こした血管
血圧が上がっても膨らみは小さい

ABI,CAVI検査

検査方法

- * ABIとCAVIを同時に測定
- * あお向けに寝た状態で両腕・両足首の
血圧を測定
- * 10分程度で検査終了



生活習慣を改善しよう！

* 肥満を解消する



* 動物性脂肪を減らし、野菜を増やす



* 適度な運動をとり入れる



* 禁煙を心がける



ご清聴ありがとうございました

