



桜の花もすっかり見ごろになっています。新しい学校や新社会人になったりと、新しい生活を始める方も多いでしょう。変異株の拡散が心配ですが、個人個人でできる感染対策をしっかりと続けましょう。

今月のトピックス 血管年齢を測定しませんか？

日本の3大死因は「がん」「脳血管障害」「心疾患」です。なかでも脳血管障害と心疾患は、いずれも血管の壁が厚くなって弾力が失われ、血管が劣化したり狭くなってしまふ「動脈硬化」が原因です。年齢を重ねるとともに血管は老化します。しかし、食生活や運動不足などの生活習慣の乱れによって、血管老化のスピードは速くなり、実年齢より10歳や20歳も血管年齢の高い人が増えています。

血管の老化により固くなると、血流が悪くなり肩こりや腰痛・冷えなどの不調となり現れます。動脈硬化は、加齢により誰にでも起こりますが、個人差が大きく、その進展には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関連しています。大きな病気にかからないためには、早期発見が必要です。

◎こんな方にお勧めです

- ①血圧が高い ②血糖が高い ③タバコを吸う ④お酒を週に3日以上飲む
- ⑤40歳以上 ⑥運動不足を感じている方

当院では血圧脈波を測定する機械を用いて血管年齢を検査します。

血管年齢検査の方法

測定は仰向けに寝た状態で両手両足の血圧と脈波を測定します。時間は5分ほどで結果もすぐにわかります。

1:CAVI(Cardio Ankle Vascular Index)心臓足首血管指数

動脈の硬さを測定する検査です。心臓から押し出された血液により生じた拍動が、血管を通じて手や足に届くまでの速度を計測します。血管が硬いほど動脈壁の弾性度が低下し拍動が伝わる速度が速くなります。

CAVI 9.0以上で動脈硬化の疑いで、約半数に脳動脈や冠動脈に動脈硬化を発症しているといわれています。

2:ABI(Ankle Brachial Pressure Index)足関節上腕血圧比

足の動脈の詰まりを測定します。健康な人では、足首のほうがやや高い値になります。

下肢の大きな動脈が詰まっていると、腕に比べ足首の血圧は低くなるので、「腕の血圧」と「足首の血圧」の比から足の動脈の詰まりを診断することが出来ます。

値が0.9未満であると詰まっている可能性が高く、その値が低いほど重症になります。

◎血管年齢測定は一部保険適応です。

それ以外の方には、1100円(税込)で検査可能です。

4月中は、キャンペーンのため無料ですので、ご希望の方はお声掛けください。



★ゴールデンウィークの休診のお知らせ★

4月29日～5月6日まで、一週間お休みとなります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしく申し上げます