



舞鶴赤十字病院

日本赤十字社



5月



健診センターニュース 第30号

皆さんは、自分の血管年齢をご存じですか？
最近、テレビでも人間ドックの特集がよく放送されており、検査を受けた出演者が、自分の実年齢と血管年齢の差に驚く場面を度々見かけます。加齢や生活習慣の乱れは見た目にも現れますが、「血管」にも影響を及ぼします。
血管の老化、いわゆる動脈硬化です。

動脈硬化とは、血管の弾力性が失われ硬くなったり、血管壁にコレステロールなどがたまり内側が狭くなって血液の流れが悪くなった状態です。
進行すると、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの重大な疾患につながります。



他にも、血液の流れが悪いと足先に血液が充分に行き渡らずに冷えることがあります。ただの冷え性と思っても、実は末梢動脈疾患という場合もあります。心当たりのある方は、一度、血流を調べた方がいいかもしれません。

動脈硬化検査は15分ほどの簡単な検査です。仰向けに寝た状態で両手・両足首の血圧と心電図を同時に測定し、CAVI（血管の硬さ）やABI（血管の詰まり具合）、血管年齢を測定します。

結果は「ABI」や「CAVI」の数値で表示されます。

「ABI」では、上腕と足首の血圧を測定し、足の動脈の詰まり具合を調べます。正常値は0.9~1.4です。0.9以下の場合は末梢動脈疾患の疑いとなり、値が低くなるほど動脈狭窄の可能性が高くなります。

「CAVI」は、心臓から出て動脈を伝わっていく脈波（拍動）のスピードを測定するもので、心臓から足首までの動脈の硬さを測定します。正常値は8.0未満で、動脈硬化が進むほどCAVIの値は高くなります。

動脈硬化は、偏った食生活や運動不足、ストレスや喫煙といった長い間の生活習慣の積み重ねが原因で、本人の自覚症状がないまま進行していきます。
結果として、命に関わるような重大な血管事故につながってしまいます。



ただし、改善できない病気ではありません。生活習慣を見直すことができれば血管年齢も若返らせることができます。
ぜひ、この機会に、一度ご自分の血管年齢を調べてみませんか？



朝ごはんを食べましょう！

新しい年度が始まって1ヵ月、皆さんまだまだ忙しい毎日が続いていると思いますが、朝ごはんはしっかり食べていますか？

朝は忙しくて食べる時間がない、そんな時間があるならあと5分寝たい・・・その気持ちわかります。でも、朝ごはんにはおなかを満たすだけでなく重要な役割があるのをご存じですか？

私たちは眠っている間もエネルギーを消費していますので、朝は脳がエネルギー不足の状態が目覚めます。不足したエネルギーを補わずにいると、脳はガス欠状態になり、何となくイライラする、集中力や記憶力が低下し勉強や仕事がかたどらない、などということになってしまいます。そのため、脳のエネルギー補給に朝ごはんは必要なのです。

朝ごはんを食べずに空腹の時間が長くなると、ついお昼ご飯を食べ過ぎたり、間食が増えたりして太る原因にもなります。メタボにもなりやすく、結果として糖尿病や心臓病、脳卒中の危険性も高まるといわれています。

朝ごはんをとると、睡眠中に下がった体温は上がり代謝がアップします。代謝が上がると体内の脂肪が燃焼されますので、結果的に太りにくいカラダになります。ダイエットをしても、朝ごはんはしっかりとるのがよいでしょう。

明日から少し早起きをして、毎日決まった時間に朝ごはんを食べ、こころとカラダのリズムを整えてスッキリとした気分で1日を始めましょう。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)