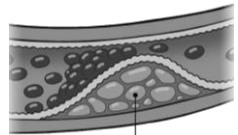


# 検査でわかる動脈硬化症



自覚症状がないことから「沈黙の殺人者」と呼ばれる動脈硬化症ですが、簡単に発見できる方法があります。それが「CAVI（キャビィ）検査」です。

この検査では、仰向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐ出るので、その場で医師からの診断が受けられます。

この検査では、つぎの3つを測定します。

## 1. 動脈のかたさ

動脈のかたさを表すのが「CAVI」です。動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプの内側の圧力（血圧）が変化したときのふくらみ具合をみることによって、ポンプのしなやかさ、つまり動脈のかたさがわかるというものです。動脈硬化症が進んでいるほど、「CAVI」の値は高くなり、9.0を超えると約半数が脳動脈か心臓の動脈である冠動脈に動脈硬化症を発症しているという研究結果もあります。

## 2. 動脈のつまり(足の痛み)

足の動脈の詰まりを表すのがABI（エービーアイ）です。足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値になります。

しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。そのため「腕の血圧」と「足首の血圧」の比をみて足の動脈の詰まりを診断するというもので、その値が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。また、その症状は、「足の痛み」として現れることが多いと言われています。

## 3. 血管年齢

同じ性別、同年齢の健康な方の「CAVI」平均値と比べることで、「血管年齢」わかります。「CAVI」が9.0未満であっても「血管年齢」の高い方は動脈硬化症の進行が早いと考えられています。

当院でも検査ができますので、気になる方は一度ご相談下さい。



## 逆打ちお遍路

四国八十八ヶ所の札所を88番から反時計回りに回ることを「逆打ち」といい、閏年に逆打ちすると3倍のご利益があると言われています。

私もこの4年に一度逆打ちの言い伝えにあやかうと2016年お遍路を始めました。

友人と年に2回のペースでお参りのためなかなか進まず4年後の2020年の閏年になった今残すところ足摺岬、宇和島の6ヶ所と徳島14ヶ所合計20ヶ所となりました。

始める時に、もう少し歳をとってからでもいいのではないかと考えていたのですが、駐車場からの急な坂道や長い石段など結構大変で今挑戦してよかったとつくづく感じています。

今年中に残り20ヶ所を回りきり、閏年に始めた逆打ちお遍路を閏年で達成し無事に満願したいと思っています。(医療事務 原野 喜美栄)



## ディー・アイ・ワイ DIY

皆さんはDIYをご存知ですか？数年前からよくテレビなどで目にしたりすようになったDIYですが「Do It Yourself (自身でやる)」の略語で、専門業者などに頼まず自身で物を作ったり修繕したりすることをDIYと言います。DIYのメリットはお店で買うより安くできることや、自分の欲しいサイズや用途に合ったものを作ることができること、そして全部を自分自身でやることの達成感などがあります。

私も少し前からDIYにはまっており、キッチンの調味料置きを作ったり、靴の収納ボックスを作ってみたりと挑戦しています。器用ではありませんが簡単に出来る方法を検索してそれなりに楽しく作業しています。今では100円ショップに行けば大体の材料が揃います。木材もすのこなど切りはなして使っています。

暖かくなってきたこの時期、皆さんも自分のオリジナルの家具などを作ってみてはいかがでしょうか。

(医療事務 久賀田 めぐみ)



診療予約は  
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間）

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

