



平成 29 年 8 月 23 日放送

動脈硬化の検査を受けてみませんか？

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査部 鈴木 朋美

司会者：動脈硬化・・・気になるワードですね。言葉の意味について説明していただけますか？

鈴木：動脈とは、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管の事です。ポンプのように膨らんだり戻ったりしながら効率よく血液を運ぶ作業を行っています。そのため動脈はしなやかなで弾力性に富んだ血管です。動脈硬化とは文字通り『血管がかたくなること』です。血管の弾力性が失われ硬くなり、そして血管壁にコレステロールなどがたまり、血管の内径が狭くなって血液の流れが悪くなった状態をいいます。動脈が硬くなると血液をうまく送り出すことができなくなり、心臓に負担がかかってしまいます。また血管の内径が狭くなることで全身に必要な酸素や栄養がいきわたらず臓器や組織が正しく機能しなくなったりしてしまう可能性もあります。血管が硬くなることで血管自体が破れやすくなるのです。

10代20代の若い時は柔らかく、しなやかな血管をしています。しかし歳を重ねるにつれ動脈硬化は誰にでも起こります。加齢とともにある程度は仕方のないことです。

司会者：動脈硬化は誰にでも起こりうることなのですね。

鈴木：はい。年相応の動脈硬化は致し方ないのです。しかしその動脈硬化をさらに進行させてしまう危険因子があるのです。

司会者：それは怖いですね。たとえばどんなものがあるのでしょうか？

鈴木：主な危険因子として喫煙・過度の飲酒・ストレス・肥満・運動不足などの生活習慣の悪化や高血圧症・高脂血症・高血糖・高尿酸血症などのいわゆる生活習慣病が挙げられています。みなさんのなかにもドキッとされた方がいらっしゃると思います。またこれらの危険因子を複数保有していると動脈硬化が加速度的に早まることが分かっています。

司会者：動脈硬化の進行に気付かず放置するとどうなるのでしょうか？

鈴木：動脈硬化を放置し症状が進行してしまうと心臓に大きな負担がかかるために、高血圧・心臓が大きくなる心肥大・心臓の機能が低下する心不全などの心疾患につながります。また血管が狭くなったり詰まったりすることで心筋梗塞や狭心症、脳梗塞や下肢閉塞性動脈硬化症などを引き起こします。動脈の血管が破れると、くも膜下出血など脳出血の危険性もあります。たかが動脈硬化とあなどっていると命に関わる病気を発症する恐れがあるのです。動脈硬化によって引き起こされるこれらの心疾患と脳血管疾患が日本人の死因の 25%を占めていることから考えても、動脈硬化の検査をしておくことは重要と考えます。

司会者：ではその動脈硬化の検査方法について教えていただけますか？

鈴木：動脈硬化の検査はすごく簡単です。検査を受ける方は仰向けで寝ていただくだけでいいんです。ベッドに横になっていただいて血圧測定用のカフを左右の上腕と足首に装着します。そして左右の手首に心電図を記録するための電極を装着し、最後に胸の上に心臓の音を聞くマイクを乗せたら準備はOKです。検査が始まると上腕と足首に巻いた血圧計が何度か動いてそれぞれの血圧を測定します。検査時間は装着する時間を含めても 10 分程度しかかかりません。食事を抜くなどの制限もありません。足に痛みがあるなどの症状がある場合は別として、腕の血圧を測るのと同じ感覚の検査なので痛みもさほど気にならないと思います。その場で結果が出ますので、検査当日に結果を聞いて帰ることも可能です。

司会者：検査自体はとても短時間で簡単に受けられるのですね。測定した検査結果はどのように出るのですか？

鈴木：1 回の検査で 2 項目の検査結果が出ます。

まず心臓から足首までの動脈の硬さの程度です。私たちの病院で使用している機器では、動脈の硬さを表す指標として CAVI（キャビィ）値を報告しています。CAVI 値 8.0 未満が正常、8.0 以上 9.0 未満が境界域、9.0 以上になると動脈硬化の疑いがあります。歳を重ねるにつれて動脈硬化は少なからず進行しますので、自分の年齢と照らし合わせて CAVI 値が高いかどうか重要です。動脈硬化の危険因子を持たない人たちとの平均値と比較することで血管年齢を評価することができます。同年齢の平均値より CAVI 値が高い場合はそれ

だけで動脈硬化が進んでいると考えられます。結果は年代別に前半・後半といった形で分かり易く表示しています。例えばご自身が53歳だったとします。動脈硬化の検査をしてCAVI値が60代後半という結果だったら、年相応より動脈硬化が進行しているという結果になります。逆に40代後半というように年相応より動脈が若いという結果が出ることももちろんあります。次に動脈の詰まりの程度を表す指標としてABI(エービーアイ)を報告しています。これは上腕で測定した血圧と足首で測定した血圧を比で表したものです。普通なら足首の血圧は上腕の血圧と同じくらいか少し高めの値になります。なのでABI値が1.00以上1.40以下なら正常です。0.91以上0.99以下の場合は境界域、0.41以上0.90以下は軽～中程度の閉塞または狭窄の可能性あり、0.40以下は重度の閉塞または狭窄の可能性ありです。重度の閉塞や狭窄の可能性があると、長時間歩くのが辛くて休み休み歩行したり、足のしびれや足が冷たいなどの症状が出ていることがあります。

司会者：検査結果をどのように活用したらいいのでしょうか？

鈴木：生活習慣病や足のしびれ等の症状をお持ちの方は主治医と相談し適切な検査、治療が行われます。例えば首の頸動脈という血管や足の動脈に超音波をあてて直接動脈を観察し、内腔の詰まり具合や血流速度を求めたりする検査やレントゲン、CT、MRIを撮影する場合があります。より高度な検査に繋げるための最初の検査がこの検査なのです。

現在症状が無くても、動脈硬化の検査結果が気になる値だった場合、禁煙に努めたり、ダイエットをしたり、ストレス解消のために適度に運動したり、バランスの良い食事を心がけたり、規則正しい生活をするることによって動脈硬化の進行を予防し、改善することができます。ひいては、未来に起こるかもしれない重篤な病気を予防することができるのです。

司会者：動脈硬化の検査は現在病院に受診し治療を受けている方だけでなく、これから病気になるかもしれない方にも有用な検査なのですね。

鈴木：そうです。動脈硬化の検査は人間ドックや健康診断などのオプション検査として採用されています。前回の健康診断でメタボリック・シンドロームを指摘されていたり、医療機関にかかるほどでもないけれど、喫煙歴がある、お酒が好きだ、血圧が高めだ、少し太ってきた、働き盛りで今病気になる訳にはいかない・・・など1つでも気になることがあれば、ぜひ検査していただいて自分の動脈の状態を把握していただきたいと思います。