

今月は、当院で行っている動脈硬化に関する検査のひとつである頸動脈エコー検査（首のエコー）についてご紹介します。

頸動脈エコー検査は、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる プラークの有無や頸動脈の狭窄といった動脈硬化の状態を画像でみる検査です。ところで、からだ中に動脈があるのになぜ頸動脈をみるのでしょうか。



動脈硬化は脳や心臓の血管でも起こりますが、頸動脈は首の左右にあり、他の血管と比べてエコーで確認しやすい場所にあります。頸動脈の様子をみることで、全身の動脈の状態の予測に役立ちます。

頸動脈エコー検査は、ベッドに仰向けで寝ていただいで行います。10分程度で終わる検査で、痛みもありません。検査結果は検査を受けた日に、医師から説明します。



動脈硬化の発症リスク

⇒動脈硬化の主なリスクとして、LDL コレステロール（悪玉コレステロール）値が高いこと、またはHDL コレステロール（善玉コレステロール）値が低いことが挙げられます。

⇒加齢による血管の老化、糖尿病、高血圧などの疾患、喫煙習慣やストレスによっても動脈硬化のリスクが高まります。

動脈硬化が気になったら・・・

- 禁煙をする
- 適正体重を保つ
- バランスの良い食事を心がける・・・脂肪のとり過ぎに注意！！
- 毎日の運動を心がける・・・エアロバイク（家の中で出来る自転車こぎ）をお勧めしています。エアロバイクは室内でいつでも運動ができますよ。



このエコーについては2月～3月に放送しましたケーブルテレビにも紹介していますので、くわしくご覧になりたい方はDVDを申し出てくださいね。 院長