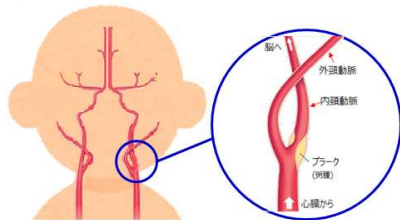
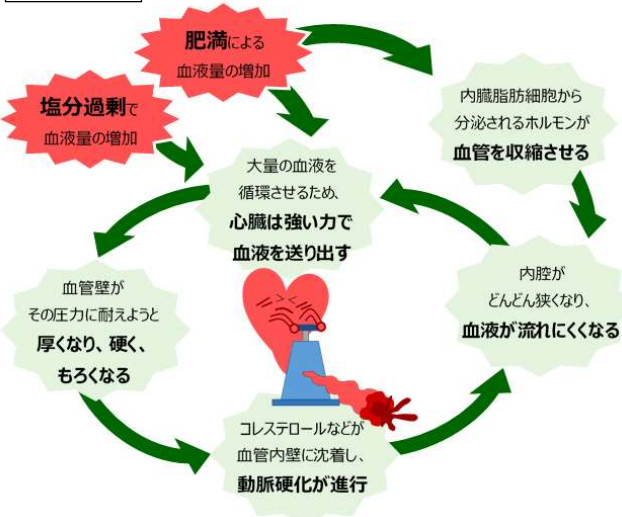


分類	検査項目	検査の説明	明
頸動脈超音波	平均内中膜複合体	首筋に超音波をあて、頸動脈内の状態を見る検査です。頸動脈内の計測とプラークの有無を調べます。平均内中膜複合体は、頸動脈の内膜と中膜の厚さを測定した値で動脈硬化の進行度を評価する指標です。	
	最大内中膜複合体	最大内中膜複合体は、プラークも加えた内中膜複合体の最大値を指します。動脈硬化の進行度や・心筋梗塞・脳卒中中の予後と関連していると言われています。1.1mm以上あると「動脈硬化あり」と判断され、1.1mmを超えると脳血管障害や虚血性心疾患のリスクが高くなるとされています。	
	プラーク	プラークは動脈の壁にコレステロールや脂肪、カルシウムなどが蓄積してできるコブ状の塊です。	
	 ＜頸動脈狭窄症＞ コレステロールなどがたまり、粥状のプラーク(膨らみ)ができて血管が狭くなっている状態 頸動脈が狭くなっている状態を放置すると、脳への血流が低下するのに加えて、プラークの表面が破裂して血栓ができ、血流によって脳に運ばれ、血管を詰まらせ、脳梗塞を引き起こすことがあります。 高血圧・糖尿病・加齢といった動脈硬化の危険因子がある方にお勧めの検査です。危険因子と動脈硬化の関係は下記の＜血管を守ろう＞をご参照ください。		
＜血管を守ろう＞ 高血圧 〔高血圧の悪循環〕  脂質異常 〔血管壁が厚くなっていく〕 脂質でドロドロになった血液成分が、血管壁に入りこみ、血管壁を厚くしたりします。 厚くなった血管壁が破裂して、血栓となり血管を塞いだりして、血流の流れが阻害されます。 高血糖 〔体中の血管が傷つく〕 血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれず、余っていると、余ったブドウ糖は体中の血管を傷つけます。放っておくと糖尿病に進み、合併症を引き起こします。 このように、さまざまな危険因子が絡み合い動脈硬化が進みます。危険因子のある方は、下部の＜重症化予防のポイント＞をご参考にしてください。			
＜重症化予防のポイント＞ 高血圧 ●糖尿病などのほかの病気も治療を行う!! ●減塩和食でバランスの良い食事を!! ●たばこは吸わない!! ●笑顔でできる強度の運動を行う!! ―＜強度の運動＞― ▶ウォーキング(速歩)・軽いジョギング・水中運動・自転車・その他レクリエーションスポーツなどの有酸素運動 ▶30分以上を目標に(10分以上を3回に分けて実施してもよい) 参考：高血圧学会治療ガイドライン2014 脂質異常 ●高血圧などのほかの病気も治療する!! ●週に1度はウォーキングなどの有酸素運動を30分以上実施!! ●脂っこいものをとりすぎない!! ●コレステロールの多い食べ物や生成しやすい食べ物を控える!! ＜コレステロールの多い食べ物＞ ▶鶏卵・魚卵・肉の脂身・イカ・エビなど ＜コレステロールのを生成しやすい食べ物＞ ▶卵黄・インスタント麺・チョコレート・スナック菓子など 高血糖 ●高血圧などのほかの病気も治療する!! ●食べ過ぎ・飲みすぎを防ぐ!! ●たばこは吸わない!! ●こまめに動く!! ●スポーツを楽しむ			