

No. 2  
2016年夏号

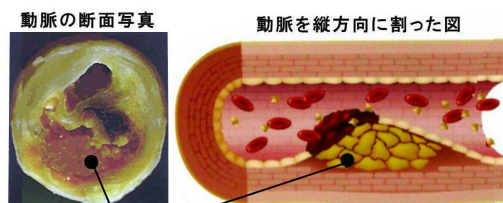
# Green

*Medical Issuikai*

- ◇ 健診豆知識 ～ 動脈硬化 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
  - ～ 第2回 動脈硬化はサイレントキラー ～
  - ～ 第2回 乳がん検診で異常があったら!～
- ◇ みんなの声 Q&A
- ◇ おすすめレシピ

## 動脈硬化とは？

動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態です。動脈硬化が進むと、動脈が破裂しやすくなったり詰まりやすくなったりします。



コレステロールなどがたまり狭くなった動脈

## 動脈硬化をすすめる危険因子

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、偏った栄養バランスの食事（高カロリーな食事）、多飲酒、ストレス、加齢、家族に冠動脈疾患患者（心筋梗塞や脳梗塞）がいる

⇒ 危険因子が重複していたら、さらに要注意です！



## 動脈硬化はどうやって調べるの？

血液検査や画像検査で血管の状態を調べます。知りたい情報によって検査を使い分けることをお勧めします。

① **血液検査** LOXindex(ロックスインデックス) ※当センターで実施しています 詳細はスタッフまで  
将来的にプラークになる可能性のある因子（酸化変性LDL、sLOX-1）を測定することが可能です。将来の発症リスクの把握と予防に役立つ検査と言えます。

### ② 画像検査

主に**頸動脈超音波検査**です。この検査によって、頸動脈にあるプラーク等の有無を目視で確認することが出来ます。

画像検査では現状把握が可能です。



(医) 一翠会臨床検査技師 山崎 愛里

## 血管年齢セルフチェック

血管年齢とは血管の硬さの事を表しています。血圧測定値でもおおよそ知ることが出来ます。要注意に該当する方は動脈硬化が進んでいる可能性があるため、詳しい検査をお勧めします。

### 要注意

平均血圧=下の血圧+（上の血圧-下の血圧）÷3の値が**90以上**

脈圧=上の血圧-下の血圧の値が**60以上**

# 健康寿命を延ばす！

～第1回のおさらい～

**健康寿命を縮める原因** メタボリックシンドローム、動脈硬化、脳梗塞、脳出血、心血管疾患（狭心症・心筋梗塞）、糖尿病の合併症、悪性新生物（がん）など

**健康寿命を延ばす秘訣** 1. 病気を予防する健康的な生活習慣 2. がん等の病気の早期発見

## 健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

### 第2回

## 動脈硬化は、サイレントキラー

(医) 一翠会保健師 阪井幸恵

### 動脈硬化はなぜサイレントキラーなの？

私が保健指導の際に、「動脈硬化が進んでいます」とご説明をしても、ほとんどの方が「そうなんですか」と危機感を感じていない反応を示されます。確かに、「動脈硬化」と聞いても、今は痛くもかゆくもないですね。しかし、動脈硬化は致死的な病気の発症につながる可能性があります。

2016年2月梅田で車が歩行者を次々に撥ね、運転手を含む2名が死亡した事件がありました。運転手の死因は「大動脈解離」というものでした。血管にかかる圧力（血圧）で硬くもろくなった動脈が裂ける病気です。報道では、「（運転手は）持病を持っていなかった」と言われていました。このように、今朝まで元気だった人が最悪の事態になってしまうこともあります。

動脈硬化は、私たちの気づかないところで忍び寄るサイレントキラーなのです。

動脈硬化は、今日からでも防ぐことができます。生活習慣を改善し、健康診断でご自分の健康をチェックしましょう！

### 動脈硬化を防ぐ三カ条

- 一、5%の減量を目指すべし
- 二、禁煙すべし
- 三、食事に気を付けるべし



### 1. 5%の減量を目指しましょう＝減量の目標を決める

肥満（BMI25以上）や腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、ご自分の体重の5%を減らすよう減量の目標を決めましょう。

計算式＝「体重×0.05」 例）50kg×0.05＝**2.5kg**

長生きするBMIの値は22～23とされています。

内臓脂肪が増えると、インスリン抵抗性・高血圧・脂質のバランスを崩す・血栓をつくる悪いホルモンを多く出します。内臓脂肪が減ることで健診結果が改善します。

### 2. 禁煙をする

喫煙は、がんの発症リスクだけでなく脳・心疾患の発症リスクにもなります。また、皮膚や胃腸にも障害をきたします。唾液の分泌が減るので歯周病になりやすく、口臭もきつくなります。

### 3. まずは食生活の見直しを

食生活で重要なのは、リズムと量・内容、食べ方です。

<リズム>「1日3回」 <量>「朝・昼しっかり、夜控えめ」

<内容>「野菜・キノコ・海藻類をメニューに多く取り入れる、油ものや炭水化物だけはNGです」

<食べ方>食事は20分以上かけて食べる

早食い防止：1口20回噛む、1口食べたらずを置くorお茶を飲む

#### 検診で異常があったけどこれって「がん」！？

いつもは異常なしだった検診で、今年は異常ありになってる。自分は「がん」ではないのかと不安になる方も多いと思います。しかし、検診で見付かるのは何も「がん」とは限りません。今回は検診で見付かる疾病について説明していきたいと思います。



#### こんな病気がよく見つかる！？乳がん検診



##### 《のう胞》

乳房内に袋状の組織が出来、中に水が溜まった状態です。放置しても問題なく、自然に消えたり増えたりもします。

##### 《線維腺腫》

乳腺の変化により発生する、良性の腫瘍です。

切除を行う事もありますが、小さい場合は放置して問題ないと言われています。

##### 《乳腺症》

加齢や女性ホルモンの変化により起こる乳腺の変化が通常より強い状態です。

小さなシコリが多数出来る事もありますが、治療不要で放置しても大丈夫です。

##### 《石灰化》

乳房に限らず体中の様々な場所で、カルシウムの沈着等が原因で起こる変化です。

乳房での石灰化は良性が殆どですが、がんの病巣に石灰化が出来る事もあります。

石灰化の「形・大きさ・分布」また経年変化を見て、良性・悪性かを判断します。

##### 《葉状腫瘍》

良性～悪性まで、色々な状態が考えられる腫瘍です。

状態により、処置やその後のフォローが変化しますが切除対象になります。

※あくまで一般的な状態です。個人により状態やリスクは変化しますので、  
処置やその後のフォローについては主治医とご相談下さい。



#### 早めの精密検査で安心を！

「がん」と似た様な状態を示すものは上記のように多々あり、精密検査を実施したら特に問題なかった場合も多くあります。

また「がん」であっても早い段階ならまったく問題なく完治するケースも少なくありません。過剰に心配せず、まずは落ち着いて専門の医療機関にご相談下さい。

※当センターでもお問合せは受け付けています。お気軽にご連絡下さい

#### ★ 検診の目的

- ・万が一「がん」だったら、と思っ少しでも可能性のあるものを見つけ出す。
- ・「がん」なら早期の治療で完治を目指す
- ・「がん」でなければ、少しでも早く安心してもらおう

これらを目的に受診者様に安心して健康に生活を送って頂ける様により良い検診の実施と、早めの精密検査をお勧めしております。





# 救命講習をしました！



## 受診者様からの声を紹介いたします！

# みんなの声

• きれいなセンターで気持ち良く検査できました。

• 女性スタッフの方が多く安心して受診できました。

• 胃カメラの時に何度も声をかけていただき、安心して検査できました。

• いつもてきぱきと対応してくださり、みなさん優しく丁寧に安心して受診できました。



## 受診者様の疑問にお答えします！

Q

A

Q 支払いがカードを使用できますか？

A 使用可能です。  
(但し、1回払いのみ)

Q 授乳中にマンモグラフィは受診できないんですか？

A 授乳中～断乳後しばらくは乳腺が発達しているため、画像が見辛くなります。よって検査精度が大きく低下するので受診できません。

Q 面談は当日しかできませんか？

A 後日でも可能です。但し、ご予約が必要になります。

Q どうして当日の朝は飲み物も飲めないんですか？

A 検査によりますが血糖値に影響が出たり、胃の検査では飲み物が邪魔をして見えにくくなります。それを避ける為に絶飲食して頂いております。

Q 保険証はどうして必要なんですか？

A 健保様の補助をご利用の場合、資格確認が必要になります。

# おすすめレシピ



ここがポイント！  
玉ねぎには、ケルセチン  
という動脈硬化を予防す  
る成分が含まれています

## <材料・4人分>

玉ねぎ 新玉でも♪ 4個  
鳥ムネ肉（ささみでもOK） 100g  
片栗粉 小1/2  
水 400cc  
小麦粉 少々  
乾燥パセリ（仕上げ用） 少々  
固形コンソメ 適量

## 作り方

- ①玉ねぎの上の方を2cm位切り、中をくり抜く  
※ティースプーンを使うとくり抜き易い



- ②くり抜いた玉ねぎの半分を粗目のみじん切りにする
- ③荒く切って叩いた鶏肉と玉ねぎに片栗粉を加えて混ぜる
- ④くり抜いた玉ねぎに茶こしで軽く小麦粉を振って、③を4等分にして詰める
- ⑤小なべにお水と固形コンソメを入れ、上から落としぶた、ふたをして中火でトコトコ。煮汁が半分になるまで煮る
- ⑥器に盛り付けたら、乾燥パセリをかけてできあがり



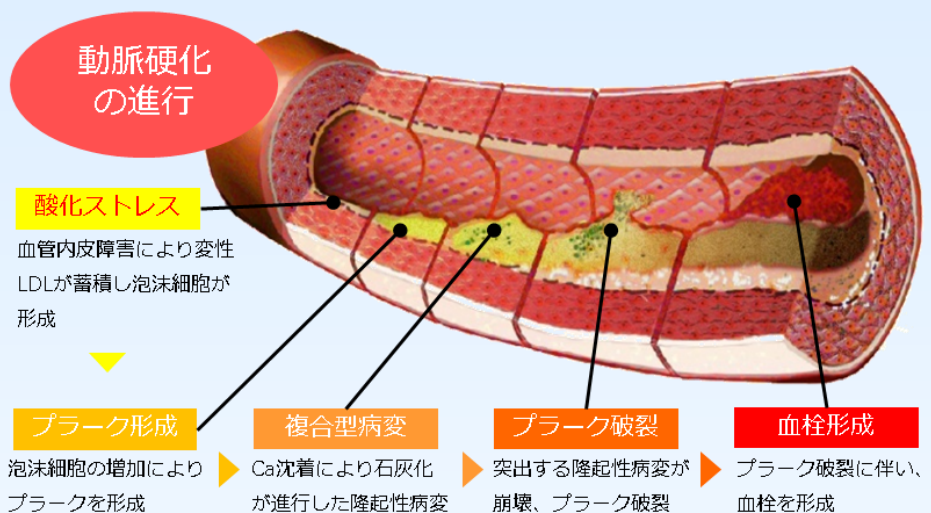
# 脳梗塞・心筋梗塞が心配な方に

～脳梗塞・心筋梗塞リスクチェック『LOX-index®』～

## このような方にお勧めです

- **血縁家族に脳梗塞・心筋梗塞**にかかった人がいらっしゃる方
- **高血圧、脂質異常症、糖尿病**にかかっており、**動脈硬化**が気になる方
- **40歳以上**の方

動脈硬化の進行から  
将来の脳梗塞、  
心筋梗塞の発症までを  
予測できる  
新しい血液検査です。



## LOX-index® (ロックスインデックス) とは

動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞・心筋梗塞を発症してしまう怖い病気です。ロックスインデックスは、血液中の超悪玉コレステロール(LAB)とその担い手であるsLOX-1を測定・解析することで**将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する血液検査**です。検査結果で、脳梗塞・心筋梗塞のリスクがあれば予防対策を取って、早い段階からリスク回避していただけます。

- 採血だけの簡単な検査
- 健診・人間ドックのオプション検査として受診可能

※ リウマチ、妊娠中、出産後、熱がある場合は、検査数値が高く出る可能性があります。



### お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3階

Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887