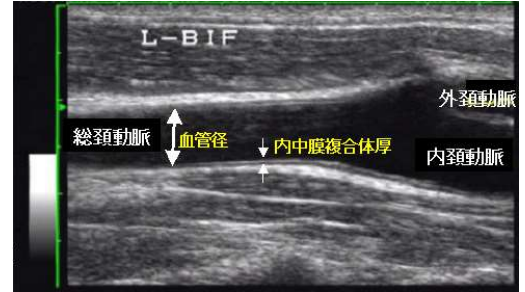




今回のテーマは **頸動脈超音波検査** です。

**頸動脈超音波とは**

頸動脈超音波検査は簡便で視覚的に動脈硬化の診断ができる検査です。体の中でも太く、脳や心臓に近い頸動脈の血管壁の厚さは、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる疾患につながる動脈の状態を映す指標と考えられています。この動脈壁の厚さ（IMT：内膜中膜複合体厚）や、プラーク（コレステロールが原因で血管壁にできるこぶ）の有無を調べ、動脈硬化のリスクの程度を判断します。動脈硬化を起こすと血管壁が厚くなったり硬くなったりします。その様子が画像で簡単に確認できます。



**検査の仕方**

仰向けに寝た状態で枕を外し、首の部分にゼリーを塗り、プローブをあてて検査をしていきます。左右合わせて15分程度で終了する簡単な検査です。放射線は使用しないので被曝の心配もなく、痛みもありません。



**動脈硬化の危険因子**

動脈硬化のリスク要因には、**高血圧、脂質異常症、喫煙**のほか、**糖尿病、高尿酸血症、肥満、脂肪肝、家族歴**などがあります。特に**喫煙**に関して、女性では**受動喫煙**でも動脈硬化が進むことが分かっています。また**脂肪肝**は、食べ過ぎや運動不足のために、体内の余分な糖質や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓に過剰にたまった状態です。日本人における脂肪肝は、肥満のない人にもみられます。放っておくと肝硬変や肝がんなどの深刻な病気に進展し、動脈硬化が進行しやすくなります。喫煙している方、脂肪肝の所見がある方は一度、頸動脈超音波検査を受けられることをおすすめします。

**動脈硬化のリスクを減らす生活習慣の改善ポイント**

悪い油を避ける	飽和脂肪酸(脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージ、牛肉、豚肉、鶏皮) 乳脂肪(ヨーグルト、バター、チーズなど) トランス脂肪酸(ケーキやクッキーなどに含まれるショートニング、マーガリン、ポテトチップス、チョコレート、クッキー、ビスケット、ドーナツ)
運動する	明るく楽しく安全に、体調に合わせて生活の中に運動を取り入れましょう 1日30分、週3日程度を目標に、息が弾む程度(安静時心拍数+30以上の強さ)のスピードで、歩くことから始めましょう
禁煙する	自分自身の禁煙に加え、受動喫煙も避けましょう

**頸動脈超音波検査のご案内**

◆オプション検査:6,480円(2018年度)

脳ドック、PET/CT スーパーがんドック、スーパーがんドックはコースに含まれます。



横浜市立みなと赤十字病院 健診センター

