



## あなたの血管は大丈夫ですか？

### 《こんな症状はありませんか？》

一定の距離を歩くとふくらはぎが痛くなり、立ち止まってしばらく休むと足の痛みが消えるという症状。このような症状は間歇性跛行といい、閉塞性動脈硬化症かもしれません。

### 《動脈硬化症とは》

正常な血管はゴムのようによく柔らかく血液の流れもスムーズです。動脈硬化が進行するとコレステロールなどが付着し、血管が狭くなったり、つまったりします。ちょうど、古い水道管が汚れてつまるのと同じような状態です。

### 《動脈硬化が進行すると》

心臓に負担がかかるため、高血圧、心肥大などの心疾患につながります。血管が狭くなることで、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症などを引き起こします。

### 《検査でわかる動脈硬化》

#### ①血圧脈波検査

仰向けに寝た状態で、両腕、両足首の血圧を同時に測定します。時間は5分程度で血圧測定と同じような簡単な検査です。足首の血圧は健康な人では腕の血圧と同じくらいか、あるいは少し高い値になります。しかし、足の動脈がつまっていると足首の血圧は低くなります。

#### ②頸動脈エコー

頸動脈エコーは、視覚的に動脈硬化の診断ができる検査です。頸動脈の血管が狭くなったり、つまったりしていないか観察し、全身の動脈硬化の程度を評価します。痛みもなく、繰り返し行えます。

### 《あなたは大丈夫？》

動脈硬化は老化現象とも言えますが、年齢以外に生活習慣病が大きな要因です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を抱える人は早目に医師に相談しましょう。

問市立甲府病院…☎(244) 1111

## お医者さんにかかるときは

問国民健康保険課…☎(237) 5371

より効果的な医療を受けるためには、一人ひとりの心構えが大切です。医療に関心を持ち健康長寿を目指しましょう。

### 1 医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気で安易に複数の医療機関を受診すると医療費が二重になる上、検査や薬の重複などで体に悪影響を与えてしまう心配があります。治療法に不安がある場合には、そのことを医師に相談しましょう。



### 2 緊急時以外の休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の診療時間内で受診できないか、もう一度考えましょう(緊急時はその限りではありません)。

※休日や夜間、子どもの急な病気で心配なときは、電話で相談ができます

→小児救急電話相談(☎ # 8000)

### 3 かかりつけ医を持ちましょう

軽微な病気や気になる症状がある場合、自分の体質や持病を把握している、かかりつけ医に診てもらおうと安心です。

### 4 薬の飲み合わせに注意しましょう

薬は飲み合わせや量によって副作用が生じる場合があります。「お薬手帳」を利用するなどして、すでに処方されている薬を医師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

### 5 ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう

安全性が認められた経済的なお薬です。処方箋を確認し医師や薬剤師に相談しましょう。

### 6 治療の前にまず予防をしましょう

病気を未然に防ぐとともに、病気が重症化しないよう定期的に健康診断を受けましょう。