

教えて！ ドクター Q&A

株宣通 (052) 979-1600 広告

Q 50代女性です。先日、血管年齢を測ってみました。実年齢よりも10才以上も高く、ショックを受けました。血管年齢を下げるにはどうしたらよいのでしょうか。

A 血管年齢は動脈の硬化度を反映するbaPWV(動脈脈波伝播速度)あるいはCAVI(心臓足首血管指数)を測定することにより推測されます。血管年齢が高いということは動脈硬化が進行していることを示します。血管年齢を上昇させる因子として、加齢、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレスなどがあげられます。さらに慢性腎臓病、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群なども危険因子です。

PWV、CAVIが高値なほど心血管イベントの頻度が高いと報告されています。血

管年齢を下げるためには、まず、様々な検査を行い、原因となる疾病がないか調べる必要があります。動脈硬化の程度を調べるのに頸動脈超音波検査は有用です。脳、心臓、大動脈の精査のためCTやMRIが必要になることもあります。診断された疾病に対して適切な治療を受けることにより、動脈硬化の程度が改善されます。日常生活では、禁煙、適度な運動、食事療法が大切です。食事療法としては、総エネルギー摂取量を制限して適正な体重を維持すること、飽和脂肪酸の摂取を減らしたり、飽和脂肪酸のかわりに多価不飽和脂肪酸を摂取することなどが推奨されます。一番大切なことは、受診して正しい診断を受けることです。



院長 早瀬 修平
(はやせ希望クリニック)

名古屋大学大学院医学研究科修了。医学博士。米国ニューヨーク市Francis Delafield Hospital, Harlem Hospital Center外科レジデント。ミネソタ州Mayo Clinic胸部心臓血管外科留学。金沢医科大学心臓血管外科講師、名古屋大学胸部外科助手、名古屋第一赤十字病院胸部外科部長。1997年4月より現職。