

あなたの血管年齢は何歳ですか？ (血圧脈波検査について)

①

平成27年3月、最新の血圧脈波検査装置（フクダ電子 VaSera VS-3000N）を導入しました。
この検査装置は動脈の硬さ（血管年齢）と血管の詰まりを調べることができます。

1) 血管の硬さ（血管年齢）：CAVI

動脈硬化度の程度を表す指数です。9を超えると「動脈硬化」が進んでいる可能性があります。

2) 血管の詰まり：ABI

主に足の動脈の詰まりの程度を表します。0.9を下回ると動脈の詰まり気味で血行が悪くなっている可能性があります。

血管年齢は、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などで進行します。

血管の老化は脳卒中や心筋梗塞の原因となるばかりではなく、末梢動脈の閉塞をおこし足の血行不良や壊疽の原因となります。

高血圧や糖尿病、脂質異常症をお持ちの方、ストレスが多く過食気味の方、運動不足で体重が増加傾向の方、ご家族や親戚で血管系の病気をお持ちの方は一度検査をされてみてはいかがでしょうか？

検査結果はわかりやすいイラスト付きの図表でお渡しします。



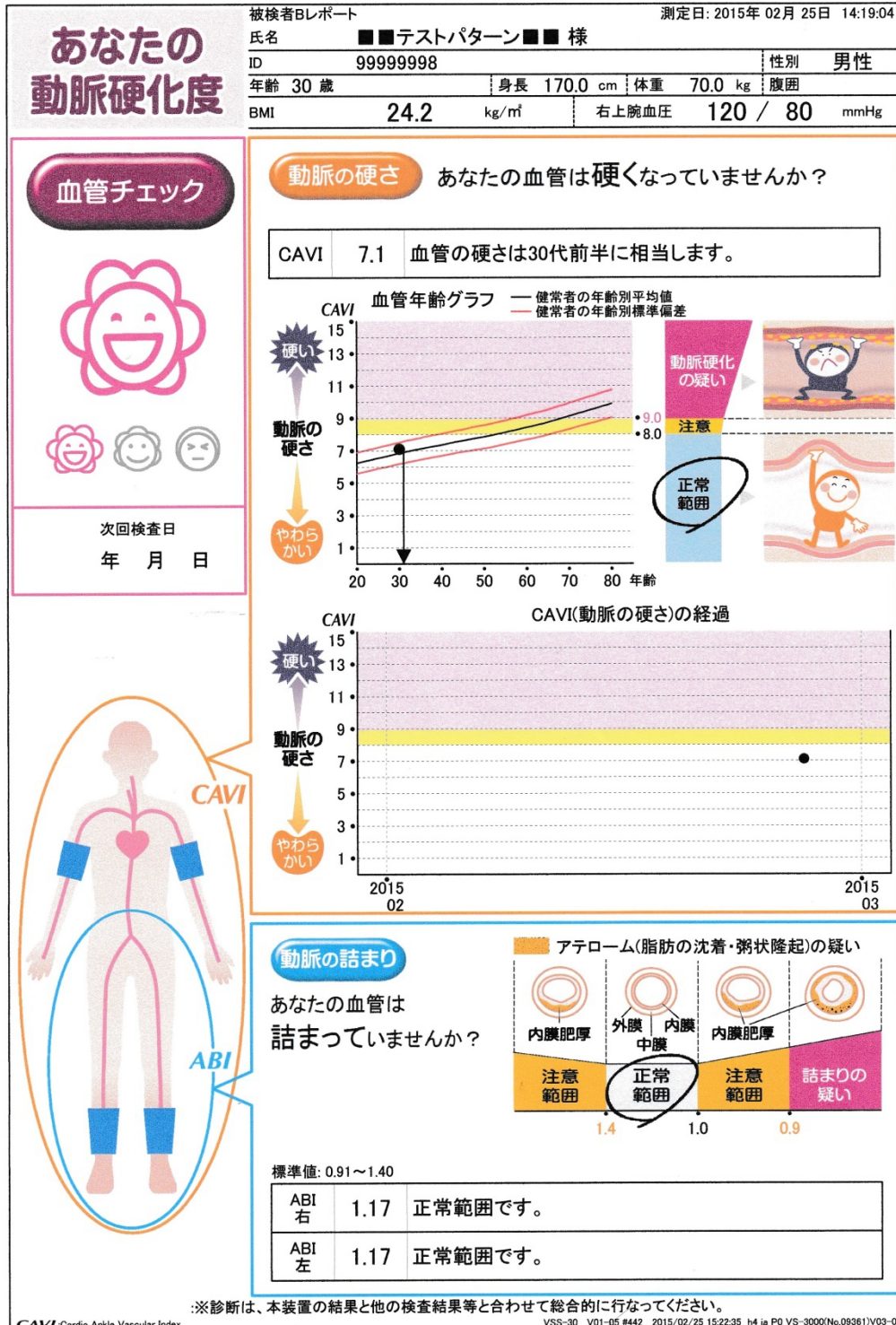
(略語訳)

CAVI : Cardio Ankle Vascular Index、心臓足首血管指数

ABI : Ankle Brachial Pressure Index 足首上腕圧指数

あなたの血管年齢は何歳ですか？
(血圧脈波検査について)

②





あなたの血管年齢は何歳ですか？ (血圧脈波検査について)

③

● 血管年齢を若く保つためには

血圧脈波検査を受けられて、実年齢と同じあるいは実年齢より年上と診断された方。がっかりする必要はありません。血管年齢は以下の3つのすすめを実践することにより改善します。

1) 運動のすすめ

ストレス解消をかねて、適度な運動習慣を身につけましょう。

2) 食事改善のすすめ

食べ過ぎに注意し、規則正しい食事をしましょう。
野菜、海藻類、青魚（EPA）などを多く含む食事は有効です。

3) 治療のすすめ

生活習慣病について医師の指導を受け適切な投薬治療を受けましょう。

以上の3つのすすめをしっかり守っていただき、血管を若く保つよう頑張りましょう。