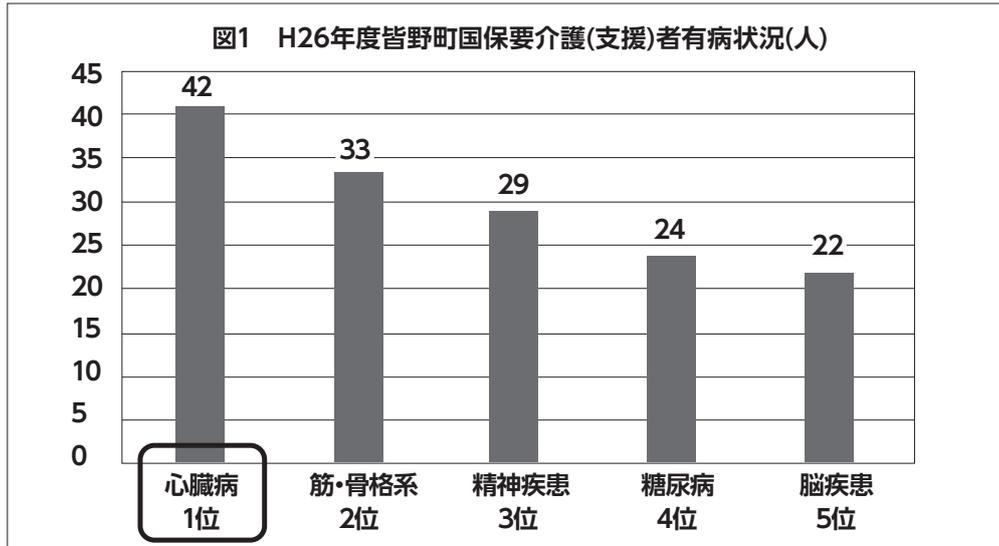


# あなたの心臓は大丈夫？ ～無症候性心筋虚血にご用心～

介護予防の視点で、町国保に加入し要介護(支援)認定を受けているかた(90人)の有病状況を調べると、第1位が「心臓病」です。第2位「筋・骨格系疾患」、第3位「精神疾患」、第4位「糖尿病」、第5位「脳血管疾患」となっています。(図1)



出典：平成26年度 国保データベースより

## 1 無症候性心筋虚血に要注意

心臓に酸素や栄養を送る血管を「冠動脈」といいます。この冠動脈が動脈硬化で狭くなると、心臓に十分血液が流れなくなります。これを「心筋虚血」と言います。普通は、心臓に酸素や栄養が十分いなくなると胸痛や息切れなどの症状があらわれますが、高齢者や糖尿病のあるかたは、痛みを全く感じないことがあります。こうした状態を「無症候性心筋虚血」といい、自覚症状がないため診断が遅れ、心筋梗塞や突然死につながる場合があります。

手遅れにならないように、ふだんから血管の状態を調べるのが大切です。

## 2 早めの検査でよりよい生活～頸動脈エコー

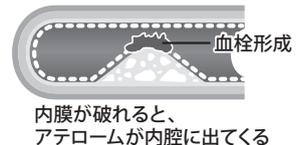
簡単に太い血管の動脈硬化を調べる検査として「頸動脈エコー検査」があります。

頸動脈は、アテローム性動脈硬化のおこりやすい場所で、「血管の窓」として全身の動脈硬化の評価に使われます。

### 血管壁の厚さ (IMT) (基準値 1.0mm 未満)

- 1.1mm 以上 動脈硬化あり
- 1.5mm 以上 冠動脈病変の可能性あり

### アテローム(粥状)硬化



町では、40～64歳になるかたを対象に、年1回無料で頸動脈エコー検査を実施しています。

特に糖尿病のあるかたは、定期的に頸動脈エコー検査を受けることをお勧めします。

