

けんこう静岡

第145号

令和3年
(2021年)
4月1日(木)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/
(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田町961 (053) 422-7800
発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社

「睡眠力と覚醒力を高めて健康になりました」



【現代人の眠りが危ない】

健康的に暮らすために良い眠りが大切なことは、皆さんの共通した認識かと思えます。しかし、NHK放送文化研究所が5年毎に実施している「国民生活時間調査」によると、戦時下(1941年)には午後10時50分であった「90%以上の人が就寝する時刻」が今世紀に入って(2015年)午前1時まで後退しています。とは言え、登校や通勤を考えると起床時刻を遅らせる訳に行きませんので、結果として、われわれ日本人はどんどん眠らなくなっているのです。勿論、社会の高度文明化が私たちのライフスタイルを大きく変えて、「早寝早起き」が容易でなくなっていることは否めません。それでも、蔓延する睡眠不足が放置されると、心身の不調だけでなく交通事故や産業事故の増加など様々な社会問題が引き起こされるのです。今日は、日々の暮らしの中で皆さんの睡眠力を高めてくれる「ちょっとしたコツ」をお話してみようと思います。

【睡眠負債に気をこらな】

先の「国民生活時間調査」における2015年の結果では、平日の平均睡眠時間は7時間15分となっています。一見すると、必要な睡眠時間が確保されているようですが、データを細かく見ますと、20歳代、40歳代という「勤労世代」で睡眠時間の足りない方が多くなっています。慢性的な寝不足が怖いことは実験的に証明されています。(Van Dongenら2003)によると、1日あたり1時間の寝不足状態(6時間睡眠)を続けた場合、10日後には注意力や集中力が徹夜明けと同等のレベルまで低下したのです。日々の睡眠不足、すなわち、十分な休息と回復が図られていない状態が不良債権のように積み重なると、心身に悪影響を及ぼし始めます。これを「睡眠負債」と呼び、放置すると生活の質や仕事上のパフォーマンスといった覚醒力が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症に罹患するリスクが高まります(いずれも5~6倍)。

【睡眠負債を返済する方法】

皆さんの眠りが債務超過に陥っているとしたら、速やかに返済して健康的な日常を取り戻すことが求められます。この場合、平日の寝不足を週末の寝だめで取り返すという「一括払い」には殆ど意味のないことが知られています(Vgontzasら2013)。無理のない

地方独立行政法人 静岡県立病院機構
静岡県立こころの医療センター

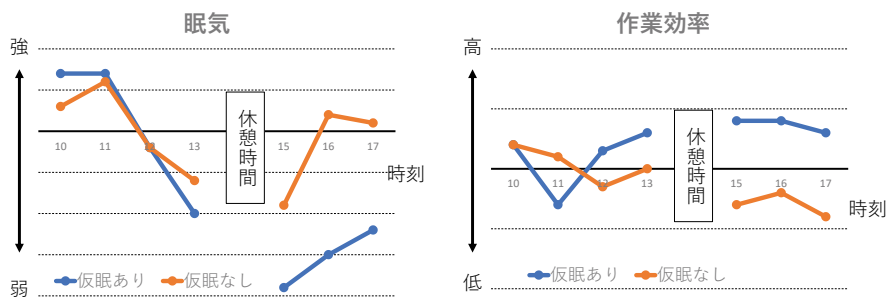
副院長 大橋 裕

返済法は、「適切な睡眠を適切なタイミングでとる」ことに尽きます。そのためには、仕事中心、スマホやPCで夜更かしなどの生活習慣を是非とも見直して下さい。頑張つて7時間+αの睡眠時間が確保できた方は、起床後にカーテンを開けて朝日を浴びるようにしてみてください。太陽光線は視神経を介して脳内にある生物時計を活性化してくれます。もう一つ、「睡眠負債」への対処法としてお勧めなのが短時間の昼寝です。実は、ランチタイム、14時頃の時間帯には、健康的な睡眠を確保している人でも覚醒度が低下することが知られています。皆さんの

も、昼休みを終えて午後の業務に取り掛かった途端、耐えがたい眠気に襲われた経験があるのではないのでしょうか。この時間帯に20分程度の短い仮眠をとることで、強い眠気が解消されて作業効率が格段にアップすることが報告されています(Hayashiら1999;図1)。この実験結果を応用すれば、昼休みに20分(10分でも、15分でも構いません)程度の仮眠をとることで、スッキリと午後の業務に当たることができると思えます。実際、眠気に対する先行投資とも言える取り組みを「power nap」として推奨している企業や自治体があるのです。

今回のコラムでは、現代人の多く、特に、働き盛りの皆さんが「睡眠負債」に陥っていること、これは放置しておけない喫緊の課題であることを指摘しました。必要な睡眠時間を確保すること、太陽光線を脳内に取り込むこと、「power nap」でパフォーマンスを向上させること、明日から早速これらを意識して頂き、睡眠力の向上を図って下さい。「睡眠負債」を完済することができた時、皆さんの健康度も覚醒力も格段にアップして、日々の暮らしと業務が充実することと思います。

図1: 短時間仮眠が眠気と作業効率に及ぼす影響



14時の休憩時間に20分の仮眠をとったグループと仮眠をとらなかったグループで、眠気と作業効率の変動を測定した (Hayashi et al.,1999を改変)



年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
0120-39-6460

しずおか健康長寿財団

だより 36

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）及び静岡県予選会のご案内

「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63（1988）年から毎年開催しています（令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により1年延期）。

60歳以上の高齢者を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



ねんりんピックかながわ2022（令和4年度開催）の静岡県予選会（県すこやか長寿祭）を令和3年度に実施しますので、以下のとおりお知らせします。（ねんりんピック岐阜2021（令和3年度開催）の静岡県予選会は令和2年度に実施済みです）

皆様の御参加をお待ちしております。

4月以降に当財団ホームページに各競技の連絡先を掲載しますのでご覧ください。

○「第32回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集します
卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋などの36競技（予定）で参加者を募集します。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和3年9月から令和4年3月の間（競技によって異なります）
会場	県内各会場（競技によって異なります）
申込方法	各競技団体にお申込みください。 （いずれも7月頃から申込受付開始予定です）

○「第25回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集します
日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切	令和3年10月20日（水）＊当日消印有効です。 （7月以降に当財団ホームページから申込書のダウンロードができます）

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和4年1月8日（土）～1月16日（日）の間、グランシップ展示ギャラリーに展示する予定です。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL 054-253-4221

〈保健指導講話〉
歯と口の健康を大切に！

～コロナ禍で、口腔ケアがおろそかになっていませんか？～



加藤 千晶

総合健診センター
保健師

4月に入り、色とりどりの花が咲きそろそろ季節となってきました。新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るう昨今、感染拡大予防のために、不要不急の外出を控えざるを得ない状況です。「STAY HOME」「おうちにいよう」という合言葉のもと、ご自宅で過ごす時間が増えたという方も多いと思いますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

おうち時間の楽しみといえば、やっぱり食事やおやつ時間！お子様と一緒におやつ作りをしたり、お取り寄せでおいしい食事を楽しんだりというお話をお伺いします。おいしい物を食べて、楽しく過ごすのも良いですが、ついあっという間に一日中だらだらと食べ続けてしまっている、ということはないでしょうか？おうち時間が増えたことで、お菓子を食べたり、甘いものを飲んだりする機会が増え、また感染への不安から歯科受診を控える方も見られます。その結果、虫歯や歯周病が悪化するというケースが増えています。それだけでなく、外出自粛で人との会話が減り、お口の機能が低下しやすくなっています。歯と口の健康は免疫力低下の予防にもつながります。この機会に生活習慣を振り返り、自分の歯と口の健康をチェックしてみましょう！

➤ しっかり噛んで、いいこといっぱい！

- ① 肥満防止：満腹中枢を刺激して食べすぎを防止してくれます
- ② 歯や口の病気を防止：唾液量が増え、殺菌作用が働きます
- ③ がん予防：唾液量が増え、発がん物質の毒素を消してくれます
- ④ 脳の動きが活発になる：脳の血流量が多くなります
- ⑤ 胃腸の調子が良くなる：消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます
- ⑥ 全身の体力向上：よく噛むことで栄養が十分に吸収され、力がみなぎります

➤ 歯と口の健康は、全身の健康につながる！

歯と口のトラブルには、虫歯や歯周病などがあります。虫歯や歯周病は口だけの病気だと思っていませんか？歯周病は糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を進行させたりします。口腔内の乱れは、全身に影響を及ぼします。

- 認知症
噛む力の低下によって脳への刺激や血流量が減り、必要な栄養がとれないと、認知症が発症・進行しやすいです。
- 免疫力低下
腸内細菌のバランスは全身の免疫に関わっています。口の中の細菌が食道、胃を通して腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなります。¹⁾
- 心臓病、脳卒中
口の中の細菌（歯周病菌など）が増え、血液中に入り血管や脳、心臓に悪影響を及ぼします。
- 誤嚥性肺炎
飲み込みの機能が衰えると唾液や飲食物とともに、口の中に存在する肺炎の原因となる菌などが気道から肺に入って肺炎を起こします。

➤ 生活習慣を見直して、歯と口の健康を保ちましょう！

- ・栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう
「1口30回を目指しましょう！」
- ・生活リズムを正しく、間食は時間を決めましょう
- ・食べた後歯磨きをしましょう
- ・歯ブラシは毛先が開ききる前に取り替えましょう
- ・歯磨きルートを決めましょう
一筆書きするように磨く順番を決めておくと、磨き残しを防げます
- ・プラスのグッズを活用しましょう
歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク[※]は約60%しか落とせません。しかし、デンタルフロスを使うと約80%、歯間ブラシの併用では85%のプラークを落とすことが出来ます。

※「プラーク（歯垢）」と「歯石」

プラークとは、食べ物の残りカスが歯の表面につき、細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。虫歯や歯周病の原因となります。プラークは水に溶けないので、うがいでは落とすことができません。³⁾

歯石とは、プラークが石灰化して硬くなったものです。歯石の表面は粗造で、プラークの蓄積を促進します。歯石は歯磨きで取り除くことができません。³⁾

・セルフケアに加えて歯科で行う専門的なケアも受けましょう

プロフェッショナルケア

- ・口の中の状態をチェックしてもらえます
- ・専門的な歯のクリーニングで歯石[※]をとってもらえます
- ・歯磨きの方法や口と歯の健康を守る生活習慣のアドバイスがもらえます

セルフケア

- ・毎日の歯磨き
- ・規則正しい生活習慣
- ・よく噛んで食べる など

1) 安藤朗編：腸内細菌と臨床医学。別冊・医学のあゆみ。医歯薬出版、2018
2) 日歯保存誌、48、272（2005）より
3) e-healthnet.mhlw.go.jp 厚生労働省 e-ヘルスネット

ご予約はこちらから



年中無休で営業中！

トヨタレンタリース 浜松

浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
元城店 ☎ 0120-01-0071 掛川店 ☎ 0120-71-0095

営業時間は下記ホームページまたは各店舗へお問い合わせの上、ご確認ください。

株式会社トヨタレンタリース浜松 <https://www.r-mark.co.jp>





本校は三保半島入口の折戸湾に面した位置にあり、近くには富士山世界文化遺産構成資産に登録された三保の松原があります。本校敷地内の運動場東側には広い松林があります。この松林では、多少の雨でも遊ぶことができ、夏の暑い時期には木陰となり涼しく、子どもたちに人気の遊び場となっています。児童数は122名の小規模校で、近年、外国人児童が増えており、約1割が外国人児童です。明るく素直な児童が多く、上級生は下級生を思いやり、下級生の「あこがれ」となっています。ただ、

本校は、浜岡砂丘と浜岡原子力発電所の近くにある全校生徒535人の学校です。以前は、問題行動も多く、生徒指導が大変な学校というイメージがありました。現在、授業にも集中して取り組み、黙動清掃や部活動での活躍が自慢の学校になっています。

単学級でクラス替えがないため、その良さもある反面、6年間ほぼ変わらない同級生とのつながりの中では、人間関係の難しさや課題もあります。学校教育目標は「郷土を愛し、たくましく生きる子」ひとり立ち



ちする子、重点目標は「じっくり考え行動しよう」です。輝く3つの思いやりの風「あいさつ・そうじ・ハート」の風が吹くように児童会を中心に全校で取り組んでいます。休み時間には、児童

が職員室へ「行ってきます」と声をかけ、運動場に元気よく出て行き、「ただいま」と戻ってきます。職員も「行ってらっしゃい」「お帰り」と返し、小規模校ならではの、アットホームな声かけが本校ならではのあ

静岡市立清水三保第二小学校

養護教諭 坪井千保美

さつだと感じています。保健室では「早寝・早起き・朝ごはん・おはよううんこ・元気に運動」を保健の合い言葉に、健康教育に取り組んでいます。昨年度1年間は新型

ナウウイルスについて一緒に考えよう、夏休み明けには「みんなにできること」差別や偏見をしない、冬休み明けには「継続しよう感染症予防」をテーマにパワーポイントやビデオを作成して全校に保健指導を行い、保



御前崎市立浜岡中学校

養護教諭 山崎多恵子

上前から、8時から14時まで、保健室支援員さんが保健室に常勤してくださっています。来室者の半分以上は、特に理由もなく、なんとなく保健室に来る子どもたちですが、いろいろな事情を抱えている子どもも多く、「かまって」

のが「保健室利用カード」です。以前勤めていた学校で、先輩養護教諭の先生が使っていた保健室利用カードを、15年近く愛用しています。生徒が記入する形の記録表で、体調や生活のチェックだけでなく、具合が悪く

す。悩み等について、なかなか口に出すことができない子ども、この利用カードを使うと、不思議と抵抗なく、自分の思いを伝えられます。体調だけでなく、気持ちを知ることもでき、そして、会話を深まる「保健室利

のアップルをしてきます。私一人ではなかなか対応しきれませんが、支援員さんがいつも保健室にいてくださること、子どもたちがゆつくり関わることで

なつた原因やどうしたかと思っているかを記入する欄があります。また、「学校は楽しいか」「今、気になること悩んでいることはあるか」というチェック

用カード」は、私にとって必要なものになっていきます。本校は現在、新校舎の建設中で、3月から新しい校舎での生活が始まります。保健室も、2年ぶりに、太陽の日差しが差し込む、暖かい保



金印わさび (株) 静岡工場

げんきな事業所

金印わさび株式会社

静岡工場

(島田市阪本1189番地)

【事業紹介】

金印グループは国内4社、海外2社からなる加工わさびメーカーで、令和3年4月に創業92年を迎えました。粉わさびが市場に出現し始めて間もない頃より加工わさびに注目を集め、加工わさびの研究開発にひたむきに取り組んできました。わさび業界初となる商品を生み出し、今ではお馴染みとなった小袋タイプの添付わさびや、超低温ですりおろす生すりタイプのわさびなどは、実は金印が開発したものです。また、わさびが、ゆず、マスタード、練り梅、ドレッシング、蒲焼のたれなど、様々な調味料を手

掛けており、静岡県島田市に拠点を構える金印わさび(株)静岡工場では、主に蒲焼のたれを始めとした液状調味料やわさび香料を製造しています。本わさびは1300年前の飛鳥時代から薬草として使われてきた程に健康機能性に優れた食材です。「抗酸化作用」「認知機能の向上」「脂肪燃焼作用」「花粉症症状緩和」「美肌効果」など、

【健康管理、安全衛生の取り組み】

金印グループでは、すべての従業員の心身の健康維持のため、健康管理に関する法令を遵守し、様々な取り組みを行っています。金印グループ国内4社は「日本健康会議」が進める「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」にも認定されています。毎年の健康診断では血液検査などの検査項目を増やし、また生産工場では始業前にオリジナルストレッチ体操を取り入れるなど、永年にわたり従業



静岡工場では、職場体験や祭事の協力などを通して、地域の方々の交流を育んでいます

員の未病対策に力を注いできました。令和2年7月からは、新たに自転車通勤制度を取り入れるなど、健康増進への取り組みを積極的に推進し、地球環境への配慮にも繋がっています。金印グループでは、「世界を美味しく健康に」を企業スローガンに掲げています。これからも食品を通じて、皆さまの豊かな食生活や健康づくりに貢献してまいりたいと思っております。引き続きご支援の程よろしく願っています。

昨今、新型コロナウイルス感染症が世界的な脅威となっており、かねてより「感染症対応規則」を制定しており、インフルエンザワクチンの接種をはじめ、複合生体認証システムによる工場内への入室管理などの各種施策に取り組んでいます。そして、静岡工場を含む金印わさび(株)の3工場では、世界食品安全イニシアチブ(GFSI)のF



健康診断の検査項目について

Vol.18

健康診断で行われる検査項目について、その働き・基準範囲・疑われる疾患などを解説しています。
今回は最終話となります。

【胃がんリスク（ABC）検診】

ペプシノゲン検査とピロリ菌検査の結果を組み合わせ、胃がんの危険度を判定する検査です。

- ペプシノゲン検査：胃の消化酵素（ペプシノゲン）の血液中の濃度を測定し、胃粘膜の老化（萎縮）を調べる。
- ヘリコバクター・ピロリ抗体価検査：胃がんの原因などになるピロリ菌感染の有無を血液や尿などで調べる。

		ヘリコバクター・ピロリ検査	
		(－)	(＋)
ペ シ ノ ゲ ン 検 査	(－)	A 群 (健康な胃粘膜)	B 群 (少し弱った胃粘膜)
	(＋)	D 群 (かなり弱った胃粘膜)	C 群 (弱った胃粘膜)

藤枝健診センター健診検査課主任 高田 雅紀

Vol.2 オプション検査のご案内<がんに関する検査>
～当協会各施設での健診、巡回健診で受けられます～

総合健診センター・ヘルスポート、藤枝健診センター、浜松健診センターの各施設での健診及び巡回健診（出張健診）で受けられるオプション検査をシリーズで紹介しています。今回は、がんに関する検査です。

腫瘍マーカーセット

男性（CEA・AFP・CA19-9・シフラ・PSA）女性（CEA・AFP・CA19-9・シフラ・CA125）

がん発見の手がかりとなる検査です

検査方法

採血のみ

がん細胞が産生する特殊な微量成分を測定することで、体内に潜んでいるがんを発見するための検査です。簡単に調べることができ、良性病変でも上昇したり、早期がんの場合は上昇しない場合もあります。
一度受けて基準値以下でも、その後定期的に測定し、上昇しないかチェックすることをおすすめします。

CEA	最も代表的な腫瘍マーカーで大腸がんをはじめとする消化器がんのほかに、肺がんや乳がんなどで上昇します。高齢者や喫煙・炎症性疾患などでも高値になります。
AFP	肝細胞がんの代表的なマーカーです。卵巣や精巣の胚細胞がんでも高くなります。肝硬変や妊娠でも上昇します。
CA19-9	膵臓がん・胆嚢がん・胆管がんなど、消化器系がんで高くなるとされています。
シフラ	肺がんのうち、扁平上皮がん・腺がんなど非小細胞がんで高値となります。特にタバコと関係の深い扁平上皮がんでは、早期から上昇するため有用です。
PSA（男性）	臓器特異性の高いマーカーで、前立腺がんや前立腺肥大症で高値となります。
CA125（女性）	卵巣がんのマーカーですが、肝がん・膵臓がん・子宮内膜がんでも高値となります。子宮内膜症や月経・妊娠・肝硬変・膵炎でも上昇します。

PSA検査（前立腺特異抗原検査）

前立腺肥大や前立腺がんの早期発見が可能です

前立腺がんや前立腺肥大は特有の初期症状がないため、早期発見に有効です。炎症や射精、尿閉等でも上昇します。

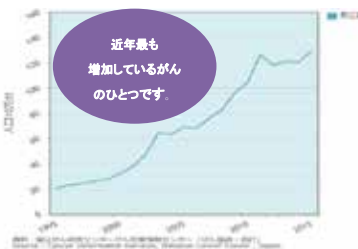
検査方法

採血のみ

こんな方におすすめ

- 50歳以上の男性
- 排尿時に違和感がある方
- 前立腺がんと診断された血縁者がいる方

前立腺がんの罹患患者数年次推移



喀痰細胞診検査

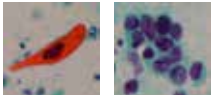
タバコに關係の深い肺がんの早期発見が目的です

『1日に吸うタバコの平均本数』×『喫煙年数』を喫煙指数といいます。喫煙指数が600以上の方や、ご自身が喫煙しなくてもご家族がタバコを吸われる方におすすめします。

検査方法と注意点

専用容器をお渡しして、ご自宅で3日分の喀痰を採取していただきます。
起床時、食事前の採取が理想です。普段から痰が出ない方も、なかなか3日分の喀痰が出せない場合もあります。またご提出いただいても、痰ではなく唾液や鼻汁のみの場合は、検査材料不適といった結果になります。

肺の異型細胞



当協会では、特定保健指導を遠隔面接でも受けられます

当協会では、新型コロナウイルス感染拡大に対応し、昨年12月から情報通信技術（Google Meet、Zoom）を活用した特定保健指導の初回面接を始めました。

従来、保健師等が事業場へ訪問し特定保健指導の初回面接を実施していましたが、対象者が忙しく訪問する日程との調整が困難で指導を受けられないケースや遠方で訪問が困難なケースがありました。

遠隔面接により、これまで指導を受けられなかった対象者やエリアでも実施可能になりました。ネットワーク環境が整っていれば、どこでも初回面接を実施できる効率的な方法です。今後も、生活習慣改善に向けた行動につなげられるように効果的な指導に努めていきます。



静岡県予防医学協会 総合健診センター

ヘルスポートだより

人間ドックオプション検査の選び方
～動脈硬化が気になる方へ～

ヘルスポートでは、人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択できます。気になる症状などからお選びいただくことで、お客様にあった検査項目が自由にカスタマイズできます。

今回は、動脈硬化が気になる方へ、おすすめのオプション検査をご紹介します。



このような症状やデータの異常、生活習慣はありませんか？

- 胸が苦しい時がある
- 脈が乱れたり動悸がある
- 血液検査等に異常がある
(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)
- 肥満、メタボの方
- 喫煙されている方



<人間ドックの基本検査>

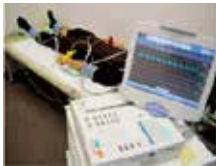
血圧、血液検査、安静時心電図検査、眼底検査

- ★血圧→動脈の血管壁に与える血液の圧力を示します。血圧の高い状態が続くと動脈硬化が進行するリスクが高くなります。
- ★血液検査→血糖、脂質などを調べ、動脈硬化に関係性のあるデータを得ることができます。
- ★心電図検査→脈の乱れ、心臓のリズム異常などの不整脈の他、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患、心肥大、心筋症などの心筋の病気の発見に有用です。
- ★眼底検査→眼底の血管は、体の中で唯一直接観察できる血管で、動脈硬化の程度もわかります。



<オプション検査の例> ※詳しくはドック申込み時にお問い合わせください。

動脈硬化度測定



両手足の血圧を同時に測定し、動脈の硬さや狭窄の有無を調べます。動脈の硬さは、心臓から押し出された血液による拍動が手足に届くまでの速度から、血管の狭窄は、上腕と足首の血圧の比からわかります。

頸部IMT検査



血管壁の厚さ（IMT：内膜中膜複合体）や血管内プラーク（ふくらみ）を調べます。頸動脈の血管は簡単に見ることができ、全身の動脈硬化の進行を予測することに適した検査です。

負荷心電図

（マスター・トレッドミル）



運動による負荷を心臓にかけること、安静時心電図では判定が困難な狭心症・心筋梗塞といった虚血性心疾患や不整脈の診断に有用です。

LOX-index
(ロックスインデックス)

LOX-indexは、血液中の動脈硬化の引き金となるLOX-1と酸化変性LDL（LAB）という2つの物質を測定する検査です。この値が高いと、将来の脳梗塞発症率が3倍、心筋梗塞発症率は2倍高いという報告が出ています。病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。



内臓脂肪測定検査
(メタボCT)

X線でお腹周りの皮下脂肪面積や、内臓脂肪面積を測ります。内臓脂肪面積はメタボリックシンドロームの指標となり、100cm²以上になると発症の引き金とも言われています。また、高血圧・高血糖・高脂血症が重なることにより動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。

