



2016年3月

すずらん内科クリニックもついに生後6か月になりました。よちよち歩き、いや、やっと寝返りが打てるようになった頃です。未熟な点多々ありご迷惑をおかけします。反省点はご指摘いただき、私どもと一緒にすずらん内科クリニックを育てあげていただけましたら、幸いに存じます。

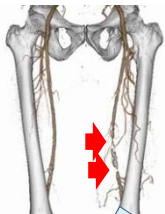
また、最近インフルエンザの流行もあり受診患者さんが多く、待ち時間が長くなり大変申し訳ありません。院長始め、スタッフ一同なるべく待ち時間を短縮できるよう努めて参りますので、ご容赦のほどお願い申し上げます。もちろん、「はぁ～待った待った(´-`メ)」という苦情も謹んでお受けいたします。 院長

CAVI値が高め
(血管年齢が高め)
と言われたら...



- ✓ 今の生活を見直しましょう。すなわち...
- ✓ **塩分**を控える、**たばこ**を卒業する、継続的に、適度な強さの**運動**を心がける、筋肉を増やす(体脂肪を減らす)、**バランスのよい食事**を摂る などです。
- ✓ **糖尿病**、**高血圧**、**高コレステロール血症**、**高尿酸血症**をしっかり主治医に管理してもらいましょう。

下肢閉塞性動脈硬化症
の可能性があるとされたら...



下肢閉塞性動脈硬化症の人の血管はこんな感じです

- ✓ 精密検査をお勧めします。すなわち...
- ✓ 下肢動脈造影CTや下肢動脈MRI検査などがあります。
- ✓ 検査を行ってから薬を始めたり、カテーテルによる治療、バイパス手術により治療を検討します。
- ✓ 喫煙者は、ぜひ、**卒煙**をお願いします。

スタッフより
未だ、衰えぬインフルエンザ感染!!
予防のためにしっかり眠り、免疫力を高め、日々の手洗い・うがいをお勧めします。そこでうがいの方法を考えてみましょう。

1. **ブクブク**、**ペェ**...口の中の汚れを取る。
 2. **ガラガラ**、**ペェ**...のどの奥の汚れを取る。
- 最初からガラガラは口の中の汚れを喉の奥に送り込んでしまうため予防効果は半減するそうです。ご注意ください。
- 看護師 Y.G.

今回の記事は、

CAVI(キャビィ)検査について

です。動脈硬化の程度を見たり(血管年齢を出したり)、足の血管が詰まっていないか調べたりする検査です。

検査方法

- ✓ 左右の上腕と足首に血圧計を巻きます。
- ✓ 胸に小さな「心音マイク」を載せます。
- ✓ 静かに、5分ほどお待ちいただき、終了です。



わかること

- ✓ 「CAVI値」は、動脈の硬さを表します。9以上の方は、「動脈硬化の可能性が高い」と考えられます。8～9の方は動脈硬化の前段階と考えられます。8以下の方はまだ心配ありません。
- ✓ 年齢別の平均値とあなたのCAVI値を比べることにより、「血管年齢」がわかります。
- ✓ 「ABI値」は、足の血圧÷腕の血圧から計算します。足の動脈が詰まっていないかどうかを表す数値です。0.9以下の方は、動脈硬化で足の血管が狭くなっている可能性があります。このような状態を、「下肢閉塞性動脈硬化症(ASO)」と呼び、足の冷感、血行不良、歩行時の足の痛みを生じ、進行すれば下肢切断にもつながる可能性のある病気です。

検査をお勧めしたい方

糖尿病、**高血圧**、**高コレステロール血症**(軽い方も含めて)をお持ちの患者さん。**肥満**の方。**たばこ**を長く吸っている方。**脳梗塞**、**心筋梗塞**・**狭心症**の近親者がいらっしゃる方。**足が冷たい方**、**歩くと足が痛む方**。

お代は？

- ✓ 自費の場合は1300円です。
- ✓ 3割負担の患者さんは390円、1割負担の患者さんは130円です。

すずらん内科クリニック 院長:塩月 記代
☎0261-85-2246 FAX 0261-85-2247
ホームページ <http://suzuran-clinic.jp/>

当院は、当日の診察の順番を☎で受け付けております。待ち時間を短縮したい方、高熱・下痢など待合室での待機が望ましくない方など、どうぞお電話ください。