

血管年齢(動脈硬化検査)検査を受けてみませんか？

血管年齢検査とは？

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べて、動脈硬化の程度を測定し、血管年齢も算出します。

★CAVI…動脈の硬さを評価したものです。動脈硬化が進行するほど、値が高くなります。

★ABI …動脈の詰まりの程度を評価したものです。値が低いほど、詰まっている可能性があります。

具体的にどうやるの？

- ① 仰向けに寝た状態になります。
- ② 両腕・両足首に専用のベルトを巻き、血圧と脈波を測定します。
- ③ 5分ほどで検査が終了します。



注目！

★血管年齢が高い＝動脈硬化の進行が早く、脳梗塞や心筋梗塞等のリスクが高い

注意

～以下の方は検査を受けられない可能性があるため主治医にご相談ください～

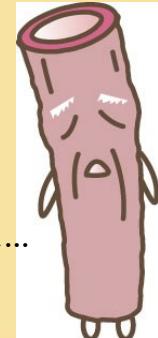
- ・動脈瘤、静脈瘤がある方
- ・心房細動がある方
- ・下肢に静脈血栓がある方
- ・透析を受けている方



など

血管の老化を進行させる要因

- 血圧、血糖値、LDLコレステロールが高い
- 運動はほとんどしない
- 長年たばこを吸っている
- クレアチニン(体内に残る老廃物)が高い
- ついつい食べ過ぎてしまう
- 魚より肉が好き
- 野菜をあまり食べない
- 味付けが濃いものが好き
- 家族に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる
- 生活リズムが崩れている



とほほ...

POINT

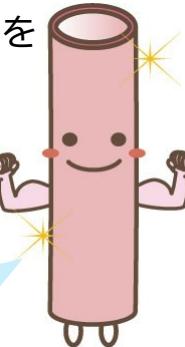
血管年齢を若く保つには？

◆食生活

- ・腹八分目に控える
- ・野菜を積極的に食べる
- ・アルコールは適量を飲む
- ・間食・甘いものを控える
- ・肉より魚を食べる

◆運動

- ・少し息が弾む程度の運動(週に3回～5回)
- ・室内自転車こぎ、または速歩きを30～40分
- ・水泳、ジョギング、ラジオ体操など全身の筋肉を使う運動
- ・エレベーターなどを使わずに歩く など



動脈硬化は進行すると元通りにはなりませんが、進行を防ぐことで血管年齢の改善は期待できます！
当日追加も可能です。ぜひ血管年齢検査を受けてみてください♪