

頸動脈エコー検査

<はじめに>

頸動脈は脳に血液を送る大切な血管です。偏った食生活、運動不足、たばこを吸うなど生活習慣の乱れによって動脈硬化が起こります。また、動脈硬化を放っておくと脳卒中（脳梗塞、脳出血）や心臓病（心筋梗塞、狭心症）など、重い病気を引き起こす恐れがあります。頸動脈エコー検査では、動脈硬化病変を詳細に評価することができます。

<生活習慣病と動脈硬化>

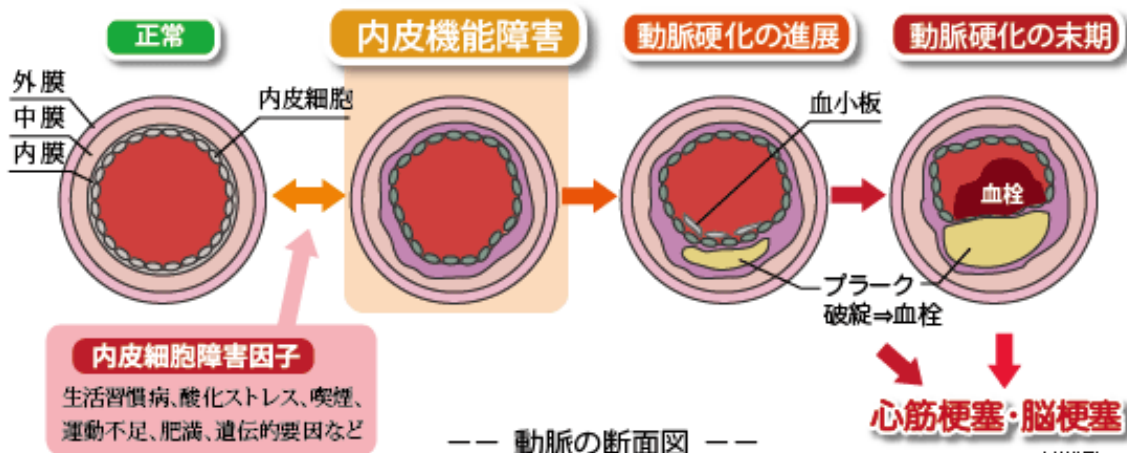
動脈硬化危険因子
高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙



脳血管障害、冠動脈疾患、慢性腎不全、
閉塞性動脈硬化症の原因になります



*動脈硬化の進展は図のように起こります



まず、血管の内皮細胞機能障害が生じ、次いで内中膜の肥厚、プラークが出現します

<検査の実際>

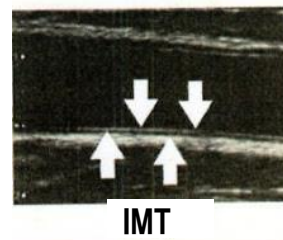
血管病変を詳しく知ることができる頸動脈エコー検査ですが、検査方法はいたって簡単です。横になった状態で首にゼリーを付けて機器（プローブ）でなぞるだけで安全に短時間で検査ができます。また、繰り返しできることから定期的な病変の比較・フォローアップも可能です。

<頸動脈エコー検査でわかること>

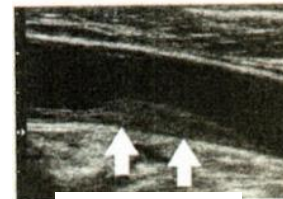
・IMTの肥厚の有無

IMT（右図上段：矢印ではさまれた線の部位）とは、内中膜複合体厚のことを言います。全身の血管の中での頸動脈は動脈硬化が最も起こりやすい血管であり、エコーで見やすい場所でもあります。IMTの厚さは全身の動脈硬化を反映しており、動脈硬化の程度を判定する重要な指標となっています。この数値が1.1mmを超えると動脈硬化症の疑いとなり、脳血管障害と虚血性心疾患の発症率が高くなるとされています。

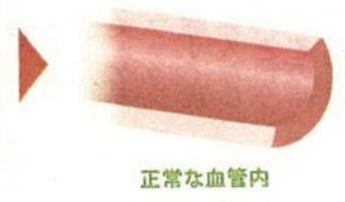
エコー画像で分かる動脈硬化



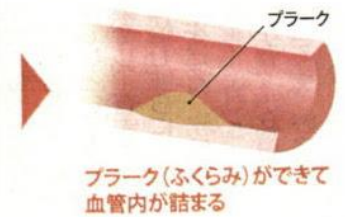
IMT



プラーク



正常な血管内



プラーク（ふくらみ）ができて血管内が詰まる

・プラークの有無

プラーク（右図下段）とは血管壁が限局性に盛り上がってきた隆起性病変のことで年齢と共に血管壁にプラークが付着します。また、生活習慣病のある方はより発生しやすくなります。プラークの種類もソフトプラークとハードプラークがあり、エコーでわかります。ソフトプラークは脳に飛びやすく、脳梗塞を起こしやすいと言われています。

<動脈硬化の予防>

1. 適度な運動をしましょう！

ストレス解消をかねて適度な運動を習慣にしましょう。運動を継続的に行うことで、善玉コレステロールが増えることが分かっています。

2. バランスのいい食事をとりましょう！

食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう。野菜や海草類のほか、イワシやサバなどDHA・EPAを多く含む青魚を多く摂取するように心掛けましょう。

3. 薬物による治療を行いましょう！

動脈硬化症の危険因子の改善、合併症予防のために、脂質異常症、高血圧、閉塞性動脈硬化症などの治療薬を服用することがあります。



<最後に>

生活習慣病を有する人は動脈硬化が高い確率で見られることから、一度頸動脈エコー検査をお勧めします。