

ワンポイントアドバイス

動脈硬化と下肢閉塞性動脈硬化症

川口市立医療センター

循環器科・集中治療科 **八木 つかさ 司**



動脈硬化とは、血管にコレステロールなどがたまり、血管の狭窄、もしくは、閉塞が起こる状態をいいます。この動脈硬化が心臓の血管(冠動脈)に生じると狭心症や心筋梗塞、脳への血管に生じると脳梗塞、足先への血管に生じると下肢閉塞性動脈硬化症といえます。

このような動脈硬化症の予防としては、高血圧、糖尿病、高脂血症などのいわゆる生活習慣病に注意することが必要となります。健康診断などの結果を医師に相談し、生活習慣病を予防・治療することにより、動脈硬化を防ぐことも可能となります。

下肢閉塞性動脈硬化症の症状の一例としては、「足先が冷たい」、「一定の距離を歩くとふくらはぎなどが痛くなり休むと回復する」、「足の痛みのため夜、熟睡できない」といったものです。このような症状が下肢閉塞性動脈硬化症によるものか否かの診察・検査としては、実際に足に触れて脈拍を調べることで動脈硬化の有無を調べます。また、足と腕の血圧を測定し、その比を計算することにより、足の血液の流れを調べます。この比が0.9以下となった場合、下肢閉塞性動脈硬化症の可能性が高くなります。

当院では、さらにCT検査やMRI検査を行い、動脈硬化の場所を特定し、治療方針を決めております。治療としては、運動療法、薬物療法、カテーテル治療、手術療法といったものがあります。上記のような症状を自覚した際は、まずはかかりつけの先生にご相談ください。

すこやか生活習慣

VDT症候群を知っていますか？

現代社会では、パソコンやテレビ、スマートフォンなど何らかのディスプレイを見ないで過ごすことはまずありません。VDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)症候群とはパソコンなどの作業を長時間続けることで、目や体や心に不調が生じることをいいます。

目の症状

- ・目が疲れる
- ・目の痛み
- ・目がかすむ、ぼやける
- ・視力が落ちる
- ・ドライアイ

身体の症状

- ・肩がこる
- ・首から肩、腕が痛む
- ・だるい



精神の症状

- ・イライラ
- ・不安感
- ・抑うつ状態
- ・眠れない
- ・食欲不振

予防方法

- **適度な休憩**…1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- **姿勢・体操**…作業中の姿勢は椅子に深く腰掛け、足の裏全体が床に接した状態にしましょう。ときどき適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- **メガネ**…メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- **画面の位置・明るさを調整**…画面は目線が少し下向きになる高さで、40cm程度の距離があくようにしましょう。室内の明るさを調整して画面が眩しく感じない環境を作りましょう。
- **早期受診**…異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

10月10日は目の愛護デー

1010を横に並べると目と眉毛の形になることから、10月10日は目の愛護デーです。日常生活から切り離せないパソコンやテレビ、携帯電話の使い方を見直し、目をいたわりながら上手に付き合ひましょう。

防犯

侵入盗被害が急増!

市内では、平成27年中に侵入盗被害が490件発生しました。今年は、窓を割って侵入するケースが増えています。被害に遭わないために、対策を心掛けましょう。



防犯対策

1 ドアの防犯対策

就寝前や外出時に加え、在宅時にも施錠の有無を確認しましょう。1つのドアに2つ以上の鍵をかけると侵入に時間を要するため、泥棒は嫌がります。

2 窓の防犯対策

窓に補助錠を取り付けることや、防犯フィルムを貼ることで防犯効果が上がります。

3 日頃からの心掛け

ご近所同士であいさつ、声掛けなどを行い、地域のみ目で泥棒が近寄りにくい環境を作りましょう。

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

300年先の未来に向かって

植木職人

小林 隆行さん(安行)

街中に緑があふれる川口市安行。300年以上前、吉田権之丞が植木を江戸に運び安行の名を留めたといわれ、植木の日本4大産地のひとつとなった。なかでも安行は、樹齢100年を超える樹木を豊富にそえるなどほかにはない特徴を持っている。「自分は3代目で歴史が浅いけど、さらに300年植木を続けていくにはどうしたらいいかを常に考えています」と意気込む。

東京農業大学卒業後、教授の紹介でアメリカのネブラスカ州立大学園芸学科へ。日本と違い、試験はたった1問。「XXについて考えを述べよ」。日本の記憶力重視の試験ではなく、本質を考える力を鍛えられた。とにかく考えたこと

はやってみる。失敗と思ったら別の方法を試せばいいと頭の切り替えの大切さも学んだ。祖父の代から盆栽業を営み、父の代に花木を取り扱うように。自分の代から品種改良の園芸苗の販売に事業転換。「苗木が売れないなら、売れる苗木を作ればいい」と手入れが簡単で1年に2回花を咲かせられる珍しい紫陽花や高さ50センチメートルと小振りな春から秋まで咲き続けるバラなど顧客のニーズに合わせた新品種を開発。植木業という土台を残しつつ時代に合わせた事業形態の転換も必要と考える。「安行の発展のためには、まず人が来てくれないと。海外の展示会の出店も積極的に行っている。「日本文化が世界に認

