

## 動脈硬化の早期発見のため、検査を受けましょう

中央検査室 百地直人

動脈硬化は、動脈に中性脂肪などが溜まり、硬くなった状態をいいます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や、脳梗塞を引き起こす恐れがあります。動脈硬化は自覚症状なく進行していくため、早期発見には検査が欠かせません。ABI（動脈硬化指数）検査では、血管の内腔が狭くなるアテローム動脈硬化の進行程度、狭窄などが推定できます。この検査は痛みを伴わず、すぐに結果が出て、その日中に医師から診断が受けられます。この検査では、動脈の硬さ・動脈の詰まり・血管年齢の3つについて測定します。

ABI値です。腕の血圧と足首の血圧の比をみて足の動脈の詰まりを診断します。ABIの値が低いほど動脈の流れが悪くなっていると考えられます。またその症状は足の痛みとして現れることが多いと言われています。

### 血管年齢

同年齢のCAVI正常値と比べることで、血管年齢を推定できます。血管年齢が高い人ほど動脈硬化症の進行が早いと考えられます。

### 動脈硬化を引き起こす危険因子

動脈硬化は生活習慣病が大きな要因とされており、高血圧や糖尿病などがなければ検査し総合的に判断します。次に挙げる危険因子の疑いがある人は、一度検査を受けてみてください。

### 危険因子

- 高血圧（最高血圧140以上、最低血圧90以上）
- 総コレステロール（TCHO/220以上）
- 喫煙（一日20本以上）
- 糖尿
- 肥満（BMI26・4以上）

### 動脈の詰まり

足の動脈の詰まりを表わすのが

## 歳を重ねるとということ

今年も早いもので師走を迎えた。私も、53歳になり年ごとに月日が経つのが早く感じる。小学生の頃は一日一日が非常に長く感じたことは今は遠い昔である。しかし最近、歳を重ねるといことは素晴らしいと感じることがある。それは成熟するということとつながる気がするからである。私自身、町長に就任させていただいてから丸7年、少しずつではあるが確実に前進してきたつもりだ。

よく年配の方が、若い頃に戻れたらとおっしゃることがある。しかし私はそうは思わない。もちろんそれが不可能なことだとわかっていることもあるが、今の知識と知能を持って若い頃に戻りたいという願望が前提にあるからだ。現在の知識、知能なしに若返っても同じ失敗、過ちを繰り返すだけだ。それができるくらいだったら、私も若い頃に戻りたい。

それでも私は、まだまだ未熟で後になって後悔するようなことを多々しかしてしまふ。先日もある住民の方が要望にいられた。要望自体は、とてもかなえさせていただけようなものではなかった。ただその方が一般の住民ならいざ知らず以前に町職員だったことを知っていたので、できることで



田原本町長  
寺田 典弘

きないことぐらいわきまえられないのかという気があり、つい語気を荒げてしまった。時と場合によって、どんな話し方もできるが、はじめを失ってはいけない。品がなかったと反省しきりである。

思ったことをそのまま言うのは子供のすることだ。ましてや中年から老年にさしかかろうとする人間のすることではない。一人前の大人は、思ったことをそのまま言うのではなく、表現との間には落差を生じさせねばならない。品格のある人は成熟した人格を持った証である。私はまだまだ、その資格がない。

人は常に年相応に健全に年をとっていく方が美しい。体力は低下していくが、その分思慮分別が深くなる。曾野綾子さんが「老いの才覚」という本を書かれているが、まさに歳を重ねて初めてわかる才覚と言ふものがある。年をとる素晴らしさはここにある。そう思わなきゃやってられない。