

やまざくら

そろそろ寒さが厳しくなってきましたが、風邪はひいておりませんでしょうか。さて、ABI検査が誕生日の半年後(1月生まれの方は7月)に行う定期検査になりました。そこで、今回はABI検査について詳しく知っていただきたく思い、取り上げました。

1. どんな検査?

両足首とシャントでない方の腕の血圧を測り、最高血圧の比率を計算します。つまり、「血圧を測る」だけです。

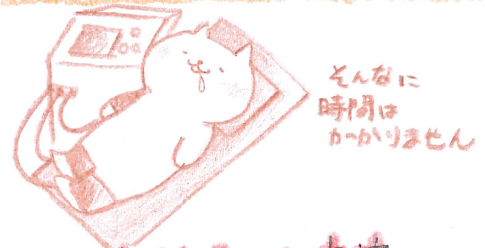


2. 基準値

1.0~1.3

1.0以下 狭窄・閉塞の疑いあり = 末梢動脈疾患
1.3以上 動脈が石灰化している

コチラの方は半年後にも検査をおねがいします



3. 末梢動脈疾患をそのままにしておくと...

血流障害 → 壊死 → 下肢切断

壊死・切断に至る前にABI検査で早期発見しましょう!



4. どんな人が末梢動脈疾患になりやすい?

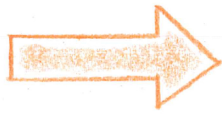
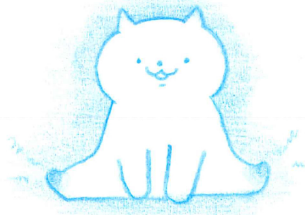
高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、運動不足

→ 透析患者さんになりやすい

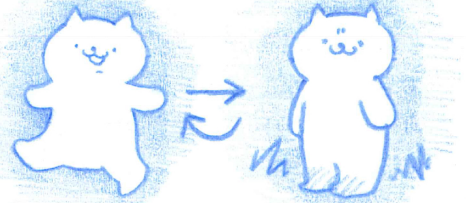


5. 末梢動脈疾患の症状 (Fontaine分類)

I型: 足の冷えやしびれ



II型: 少し歩くと足が痛くなり、歩けない。しばらく休むと痛みが消えて歩けるようになる。



III型: 何もしていないのに足が痛い



IV型: 皮膚がただれ、傷が治らない



6. 末梢動脈疾患の予防

① 適正な運動 

② バランスのよい食事 

③ 禁煙 

④ 薬物による治療 

7. ABI検査をどのように利用している？

前回のABI検査の値によって、検査の周期、フットチェックの周期を変えています。また、何か症状の変化がみられた場合に、足の血流評価項目の1つとして用いています。



Pick up Food

チョコレート 

ミルクチョコレートよりホワイトチョコレートはカカオ豆の量が少なく、カリウムが少ない。



100g当たり

ミルクチョコレート ← 440mg

ホワイトチョコレート ← 330mg