MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2025.4.26
第 1147 回放送分『生活習慣病』4 回目
ゲスト：吉福士郎ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「生活習慣病」についてお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎（よしふく しろう）ドクターです。
吉福さん、最終週もどうぞよろしくお願いいいたします。

吉福士郎Dr.

よろしくお願いいいたします。

二見いすず

先週は生活習慣病に関連した項目の検査を受けられる、
特定健診、いわゆるメタボ健診の大切さについて教えていただきました。
今日は何についてお話しいただけますか？

吉福士郎Dr.

今日は、頸動脈エコー検査についてお伝えいたします。

二見いすず

頸動脈エコー検査ですね。

吉福士郎Dr.

はい。頸動脈とは、脳に血液を送る首の血管です。
頸動脈エコー検査は、首の血管の様子を超音波で見ることができる検査です。

二見いすず

どうして頸動脈の様子を確認することが大切なのでしょう？

吉福士郎Dr.

血管の壁にプラークがついているかを確認するためです。

二見いすず

プラークというのは、コブみたいなものですか？

吉福士郎Dr.

そうですね。悪玉コレステロールが蓄積されたものになります。

二見いすず

でもどうしてそれを確認するのが、頸動脈なのでしょう？

吉福士郎Dr.

実は、全身の中でプラークが早くつくのが、頸動脈なんです。

頸動脈にプラークがついているということは、

全身の血管にもプラークがついている可能性が高いという予想が立ちます。

二見いすず

そういうことなんですね。

プラークがつく原因はどんなものがあるのでしょうか？

吉福士郎Dr.

高血圧、脂質異常、糖尿病、通風、喫煙などがあります。

プラークを放置したまま進行してしまうと、脳梗塞のリスクが高まります。

二見いすず

それを防ぐための、頸動脈エコー検査ということですね。

吉福士郎Dr.

はい。最近是比较的若い方、30代の方でも喫煙が原因で

プラークがついている方が多いです。若い女性にも多くみられるようになりました。

二見いすず

早く発見するためにも、頸動脈エコー検査をしたいですね。

検査は時間がかかるものなのでしょうか？

吉福士郎Dr.

いいえ、15分くらいで済みます。

痛みも伴わないので、ラクに検査できます。

頸動脈エコー検査は、循環器内科、脳神経外科で検査することが可能です。

また人間ドックだとオプションで検査できますので、
まだ一度も受けたことがない方は、ぜひ検査されてみてください。

二見いすず

頸動脈エコー検査の大切さはよく分かりましたが、
そもそもプラークがつかないようにする対策は、禁煙以外だと何がありますか？

吉福士郎Dr.

悪玉コレステロールを減らすことが大切です。
あと2週目にお伝えした、食事と運動も大切です。

二見いすず

よく分かりました。今月は「生活習慣病」について
鹿児島県医師会 吉福士郎ドクターに貴重なお話をさせていただきました。
吉福さん、4週にわたりありがとうございました。

吉福士郎Dr.

ありがとうございました。