

あなたの血管力チェック

3つ当てはまれば要注意。

急に最近になって当てはまる項目ができたなら医療機関に相談しましょう

①年齢よりも老けて見られる

②血圧の上と下との差が大きい

上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)との差が **60~65mmHg 以上**の場合、血管力が低い(=血管年齢が高い)可能性があります。

③頸(くび)や上肢などの動脈が浮き上がって拍動しているのがわかる

普段は見えないはずの動脈が浮き上がって拍動しているということは**動脈硬化が進行している**危険性があります。

④左右の足の皮膚の色・爪の伸び方・すね毛の生え方に左右差がある

⑤体は温まっているのに手足が冷たい

⑥脚がむくみやすい

④~⑥に当てはまる人は、下肢静脈が狭くなっていたり(下肢静脈狭窄)、閉塞してしまっている(下肢静脈閉塞)危険があります。

⑦上まぶたに黄色腫(おうしょくしゅ)という塊がある

遺伝的に動脈硬化を起こしやすいことが指摘されています。

⑧閉経を迎えている

⑨脈が乱れることがある