

健康診断で「動脈瘤」「動脈硬化性変化」といわれた方へ

1. 健康診断や人間ドック、腹部エコー検査などで、「動脈瘤があります」「動脈硬化性変化を認めます」「血管にプラークがあります」と指摘されることがあります。

このような結果を見ると、不安に感じる方が多いと思われます。しかし、すべての異常がすぐに治療を必要とするわけではありません。大切なのは、まずどの血管に、どの程度の変化があるのかを正確に評価することです。

動脈硬化性病変	血管の壁にコレステロールなどがたまり、血管の内側が厚くなったり、狭くなったりしている状態です。
動脈瘤	血管の一部が通常よりふくらんだ状態です。多くは症状がありませんが、場所・大きさ・大きくなる速さによっては、専門的な評価や定期的な画像検査が必要です。

2. まず確認したいこと

どこの血管か	頸動脈、腹部大動脈、下肢の動脈など。血管の場所により、注意点や専門科が異なります。
大きさ・狭さ	動脈瘤の最大径（mm）やプラークの大きさ、狭窄の程度を確認します。

以前との比較	過去のエコー、CT、MRI と比べて大きくなっているか、変化がないかを確認します。
次の検査・受診	検診後の説明で、再度エコー、CT などの追加検査が必要か、心臓血管外科・循環器内科、脳神経外科などへ受診を必要とするか説明があります。

2. 受診までにできること

- 検診結果の用紙を保管し、過去の画像検査の結果があれば一緒に持参する。
- 飲んでいる薬、お薬手帳、血圧や糖尿病・脂質異常症の治療歴を確認する。
- ご家族に大動脈瘤・大動脈解離・若い年齢での心血管病がある場合は、医師に伝える。

大切な点

検診結果から受診を勧められた場合は症状がなくても受診するようにしてください。

II. 予約をとって受診の際に気をつけることは？

1. 診察で聞いておくといよいこと

- 異常がある血管はどこですか。動脈瘤の大きさ、狭窄の程度はどのくらいですか。
- 次回の画像検査はいつですか。日常生活や運動で避けることはありますか。
- 血圧、コレステロール、糖尿病の治療目標はどう考えればよいですか。

2. 検査結果の記録

以下のように確認しましょう。また、医師からの注意点はみずから改善する姿勢が必要です。

例) A さんの結果

指摘された血管	腹部大動脈
動脈瘤の最大径／所見	35 mm
次回受診・検査予定	6 か月後再度 CT を撮影します
医師からの注意点	血圧を毎日測定しましょう。禁煙しましょう

3. 血管を守るための生活と治療

禁煙	たばこは血管の傷みや動脈瘤の拡大リスクに関わります。禁煙外来も選択肢です。
血圧管理	家庭血圧を記録し、処方された薬を継続します。目標値は病気や年齢により異なります。
食事と体重	塩分を控え、野菜・魚・適量のたんぱく質を意識します。無理な食事制限は不要です。
運動	散歩などの有酸素運動は一般に有益です。ただし、動脈瘤の場所や大きさによっては強い力みを伴う運動を避ける必要があります。開始・継続は主治医に確認してください。

III. まとめ

健康診断やエコー検査で「動脈瘤」「動脈硬化性変化」を指摘され受診をすすめられた場合は、まず受診し、病変の部位、大きさ、進行の有無を確認することが重要です。

症状がない場合でも、定期的な画像検査や生活習慣の見直しが必要になることがあります。検査結果だけで判断が難しい場合は、専門診療科で評価を受けることをおすすめします。

気になる検査結果がある方は、健康診断の結果や過去の画像検査結果をご持参のうえ、ご相談ください。

執筆者プロフィール

公式HPはこちら

東京医科大学八王子医療センター

診療科：心臓血管外科

医師名：榊原賢士

[特に専門とする領域]

心臓・大血管

[資格・その他]

日本外科学会 指導医・専門医

心臓血管外科専門医・修練指導

日本脈管学会 研修指導医/専門医