

## 動脈硬化が気になる方へ

### 令和6年度 **FMD検査（血管内皮機能検査）**のご案内

FMD検査は、血管の一番内側の内膜の機能をみて血管がイキイキしているかどうかをみる検査です。健康な血管はイキイキしています。しかし、知らず知らずのうちに血管は内側から変化し、動脈硬化が進行していきます。

健康で健やかな生活を送るためには、今の血管の状態を調べるのが大切です。この検査をきっかけにご自身の血管の状態を知り、生活習慣を振り返ってみませんか？

**実施日** 毎週水曜日 午前中（要予約） 都合の悪い方は相談に応じます

**対象者** 30歳以上75歳未満の方

【検査風景】

**実施内容**

- ①問診、検査説明
- ②FMD検査
- ③保健師による保健指導

（健診結果、お薬手帳等のある方は当日ご持参下さい）

**所要時間** 30分程度



### 検査当日の注意事項

※正しい検査を行うためにご協力をお願いします。

- ・検査予定の4時間以内は飲食を控えるようにして下さい。  
特に脂肪の多い食事は検査の6時間前より控え、コーヒーなどに含まれるカフェインの摂取も控えて下さい。
- ・たばこやサプリメント摂取は、検査6時間前から控えてください。
- ・検査前の激しい運動は控えましょう。
- ・病状や体質によっては、検査中の圧迫により皮下出血など一過性の斑を起こすことがあります。  
特に血液抗凝固剤(血液をサラサラにする薬)を服用されている場合は点状出血しやすいため、主治医の判断を仰いで下さい。



FMD 予約・お問い合わせ先

板柳町健康推進課 73-2111（内線185・186）