

STOP!!

動脈硬化

毎年、健診は受けていても、この数値で本当に病気になるのかピンとこない人も多いと思います。日本動脈硬化学会では、動脈硬化性疾患の発症リスクを点数化して予測ツールを作っています。(資料1)より自分の健診データを項目ごとにそれぞれ当てはめ、ポイントが合計何点になるか計算して、(資料2)の自分の年齢のところの%を確認してください。あなたは低リスク、中リスク、高リスクどこに当てはまりますか？

(資料1)

①性	ポイント	④血清 LDL-C	ポイント
女性	0	<120 mg/dL	0
男性	7	120~139 mg/dL	1
		140~159 mg/dL	2
		160 mg/dL~	3
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清 HDL-C	ポイント
<120 mmHg	0	60 mg/dL~	0
120~129 mmHg	1	40~59 mg/dL	1
130~139 mmHg	2	<40 mg/dL	2
140~159 mmHg	3		
160 mmHg~	4		
③糖代謝異常(糖尿病は含まない)ポイント		⑥喫煙	ポイント
なし	0	なし	0
あり	1	あり	2

あり:空腹時血糖が110~125 mg/dL
(または経口ブドウ糖負荷試験を実施後
2時間経過した後の血糖値が140~199 mg/dL)

注1:過去喫煙者は⑥喫煙はなしとする

①~⑥のポイント合計	点
------------	---

右表のポイント合計より年齢階級別の絶対リスクを推計する。

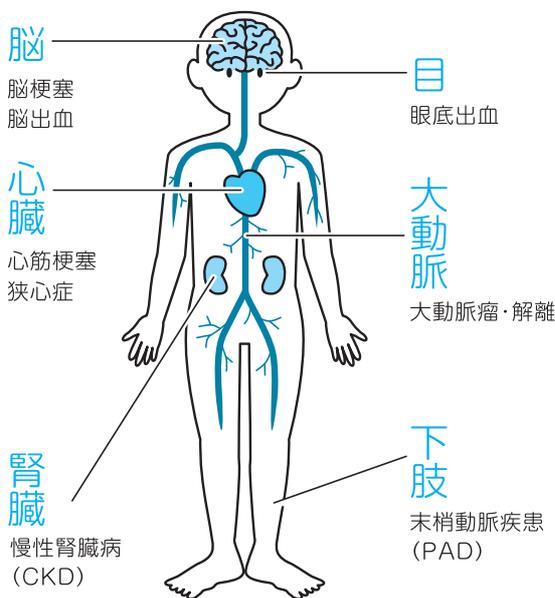
久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデルより

※家族性高コレステロール血症(FH)および家族性Ⅲ型高脂血症と診断された場合は、このチャートは使いません。

(資料2)

ポイント合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
2	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
3	<1.0%	1.1%	2.6%	5.2%
4	<1.0%	1.3%	3.0%	6.0%
5	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
6	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
7	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
8	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
9	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
10	1.4%	3.0%	6.9%	13.6%
11	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
12	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
13	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
14	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
15	3.0%	6.0%	13.6%	25.9%
16	3.4%	6.9%	15.5%	29.3%
17	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
18	4.5%	9.1%	20.2%	37.0%
19	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%

低リスク 2%未満
中リスク 2%~10%未満
高リスク 10%以上



—動脈硬化が関連する病気—

動脈硬化は、血管の老化現象で、血管壁が厚くなったり、固くなったりして内腔が狭くなります。加齢とともに起こりますが、リスク因子が重複していると、急速に悪化してしまいます。

予防をするには、禁煙や受動喫煙を避け、食べすぎや肥満に注意して、食品からは、肉の脂身、乳脂肪、卵、甘味のついた食べ物を摂りすぎないようにし、魚、緑黄色野菜、海藻、大豆、大豆製品、未精製穀類(玄米等)をしっかり食べ、糖分の少ない果物を適度に摂りましょう。

アルコールは1日、ビールなら1缶程度、塩分は1日6g未満に。運動はウォーキング等の有酸素運動を中心に毎日30分以上、少なくとも週に3日以上(週合計150分以上)実施しましょう。



参照:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 日本動脈硬化学会(編)