

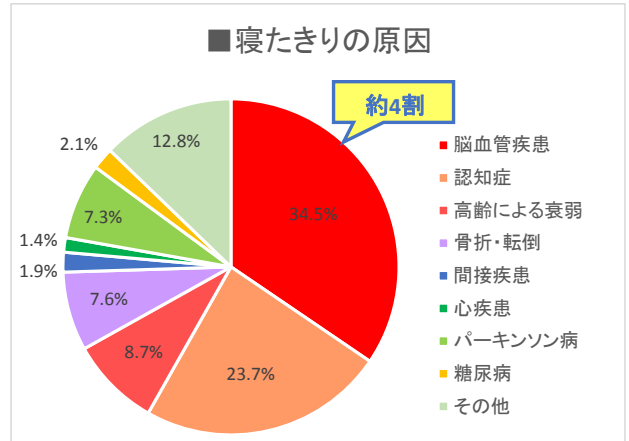


## 脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査

現在、動脈硬化を起因とする脳血管疾患・心疾患の死亡者数は、がんと同水準（4人に1人）といわれており、患者数は増加の一途をたどっています。

医療の進歩により、命を取り留める確率は高くなっていますが、寝たきりになる原因のトップは脳梗塞で、脳血管疾患が約4割を占めています。

脳梗塞は半身不随になり、働けなくなる可能性があるばかりでなく、入院、治療では経済的負担も大きいものになります。それらの発症リスクを前もって知ることができれば、自覚症状がない段階で予防対策を開始することが可能になります。



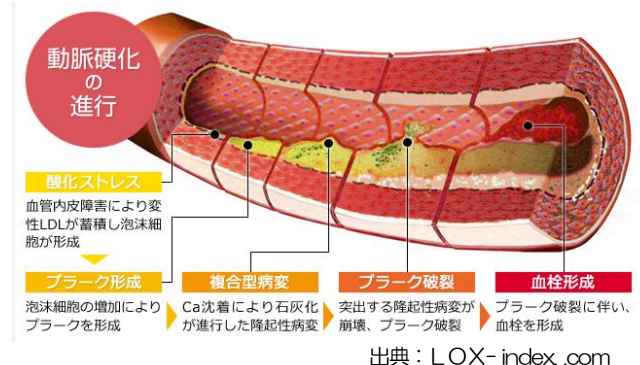
出典：厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査

### 動脈硬化とは

動脈硬化とは、「動脈の壁が肥厚したり硬くなったりして、本来の構造に変化をきたし機能が低下する病変」の総称です。

動脈硬化が進行すると、血管の内側に膿の塊のようなもの（プラーク）が形成されます。プラークが破裂するとその傷口を塞ぐため、血液が固まり血栓を形成し、血栓が血管を詰まらせてしまいます。

日本人の死因の上位に挙げられる心筋梗塞・脳梗塞は、動脈硬化が原因で発症する病気なのです。



### ～新しいオプション検査～

今回、当院で新しいオプション検査として「LOX-index®（ロックスインデックス）」を導入しました。

この検査は、今までできなかった脳梗塞・心筋梗塞の10年後の発症リスクを採血のみで予測できるものです。

#### LOX-index®（ロックスインデックス）とは

動脈硬化の引き金となる超悪玉コレステロール酸化変性LDL（LAB）とsLOX-1という物質を測定する検査です。

#### <超悪玉コレステロール酸化変性LDL（LAB）>

ストレスや煙草などの影響で発生した体内の活性酸素などにより、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が錆付いた状態になったもの。

#### <sLOX-1>

血管内に異物があると発現し、血管内皮細胞に障害を起こす、血管内にあるたんぱく質の一種。



## どんな人が受ける検査？



生活習慣をチェックしてみよう！

右の質問で4項目以上当てはまる方は、ぜひご受診いただき、血管の状態を確認してみましょう！

## 検査結果はどんなもの？



過去の検査結果からの推移も

一覧できる解説付きです。

結果報告書は発症リスクのレベルをグラフで記載

検査結果に対する総合的なコメントや改善の方向性を提案

- ストレスで体調を崩しやすい。
- 肥満（肥満ぎみ）である。
- 脂っぽい食事や塩辛いものが好きだ。
- 野菜、海藻類をあまり食べない。
- 定期的に（週2回以上）運動をしていない。
- たばこを毎日吸う。もしくは吸っていた。
- 週に5日以上お酒を飲む
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症の持病がある。
- 40歳以上である。



## ロックスインデックスの値が高かった場合

ロックスインデックスの値が高いと、低かった人に比べて、将来の脳梗塞発症率は約3倍、心筋梗塞発症率は約2倍との結果が出ています。

ロックスインデックスの結果は、生活習慣によって変動します。

規則正しい生活・バランスの良い食事・適度な運動を意識するだけで、超悪玉コレステロール（LAB）、超悪玉コレステロールの担い手LOX-1の値が低下し、よって発症リスクも低下します。

どれだけ改善したか把握するためにも定期的な受診をお勧めいたします。

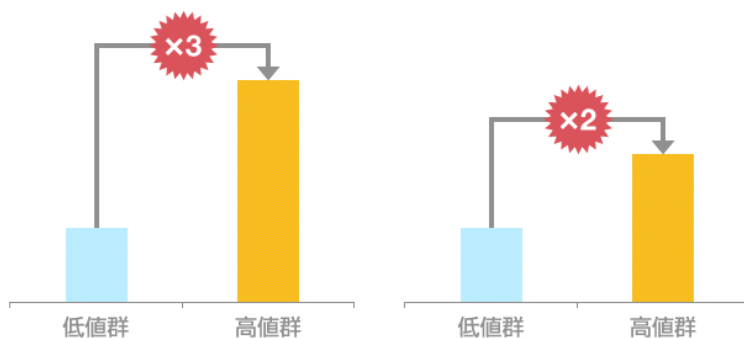
## 疫学研究の結果

### 脳梗塞発症との関係

LOX-index値が高いと発症率が3倍

### 心筋梗塞発症との関係

LOX-index値が高いと発症率が2倍



出典：LOX-index.com

結果が悪かったからといって落ち込む必要はありません。

生活習慣を改善するだけでも、十分予防できます！



## 改善項目

- ✚ 高血圧、糖尿病などの疾患がある方は治療に専念しましょう。
- ✚ 食事は減塩、腹八分目を心がけましょう。
- ✚ 禁煙と適度の飲酒に努めましょう。
- ✚ 生活の中に適度な運動を取り入れましょう。
- ✚ 抗酸化物質を含む食品（野菜、果物、魚、大豆製品等）を摂取しましょう。

受診をご希望の方はお気軽にお声をおかけください。



健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803 / E-mail:mail@soiken.or.jp