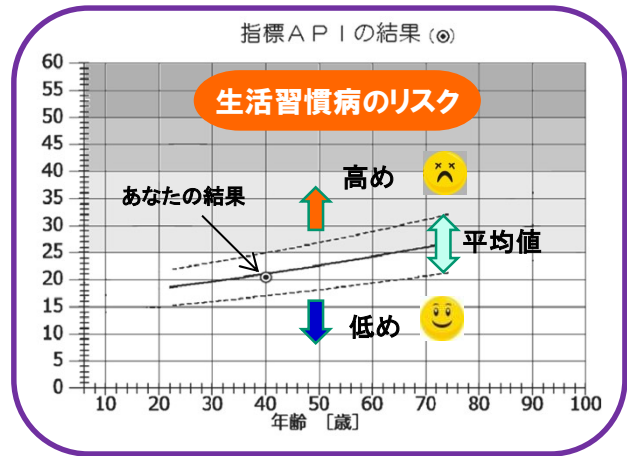
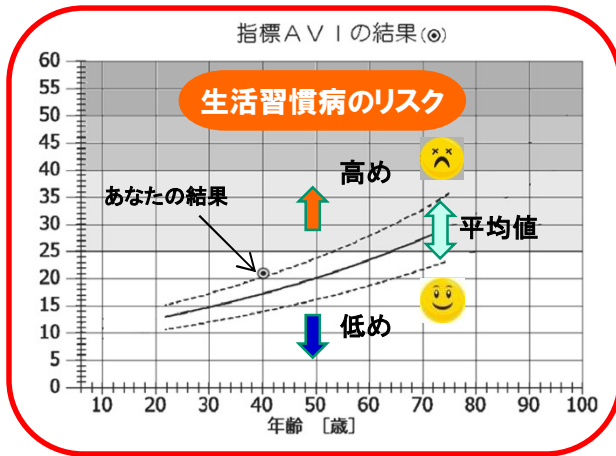


## 血管指標の結果の見方

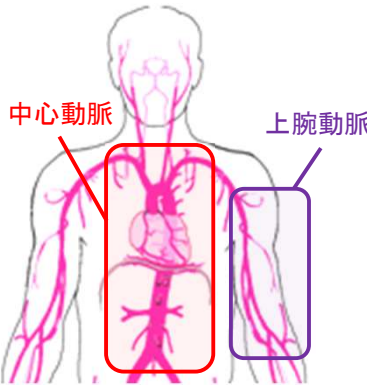
あなたの血管指標の測定結果は◎印で表示されます。上下の点線の範囲内(⇄)であれば平均値です。測定時の血圧や緊張状態でも変化します。結果が高めの際は生活習慣を見直し改善するように心がけましょう。



### AVIとは

AVIは中心動脈の硬さや状態を、反映する血管指標であると、報告されています。<sup>1)</sup>

1) 国立研究開発法人 理化学研究所  
次世代計算科学研究開発プログラム  
臓器全身スケール研究開発チーム



### APIとは

APIは上腕動脈の硬さや状態を、反映する血管指標であると、報告されています。<sup>2)</sup>

2) 国立研究開発法人 産業技術総合研究所  
ヒューマンライフテクノロジー研究部門

\* AVI, APIともに病気を確定診断するものではありません。結果については自分で判断せず医師にご相談下さい。

### <血管の硬さとは?>

人は血管とともに老いるという有名な言葉があります。加齢とともに血管は硬くなったり、プラークが溜まって血液が流れにくくなったりします。これらは脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化性の疾患を引き起こす原因となります。さらに高血圧や高血糖、喫煙、高LDLコレステロールなどの影響で動脈硬化の進行は加速されます。血管の硬さを知ること動脈硬化進行の目安を知ることができます。一方で血管の硬さは日々の運動や適切な食事、ストレスの抑制などで改善することができます。血圧と同様に日常的に血管の状態を知ることが大きな病気を防ぐために重要なことです。

### <APIとAVIについて>

APIは上腕動脈の硬さ、AVIは全身的な心血管の状態を示す指標です。医療で利用されている指標ですが、様々な研究で運動や機能性食品などで改善することも確認されており、「未病」の指標としても利用されるようになってきています。いずれの指標も値が小さいほど良いとされていますが、血圧の薬を処方されたり、肥満(特に内臓脂肪の多い方)の方はAVI値や血管年齢が過度に下がることがありますので、安易な自己判断は禁物です。定期的に測ることで数値が改善もしくは維持できるように生活習慣の改善に励みましょう。

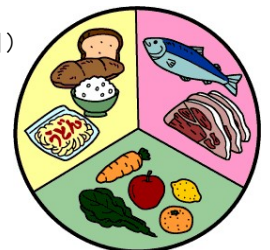
### <血管年齢とは>

加齢や高血圧などで血管が硬くなると説明しました。従って血管の硬さが分かれば年齢が推定できることとなります。血管指標AVIは年齢との相関が強く、AVIが分かれば凡その年齢を推定することができます。PASESAでは健診等で測定された約7000例のAVIのデータを元に血管年齢を算出しています。血管の硬さは測定部位(四肢や指先、腕、手首など)によって異なりますし、測定原理も多種多用で統一されているわけではありません。「血管年齢」は病気の診断を行える指標ではありません。血圧と同様に日々変化する指標です。測定結果に一喜一憂することは止め、生活習慣改善の目安として利用しましょう。不安な場合は主治医の先生に相談してください。

## 血管を若く健康に保つには

高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙などは動脈硬化を促進します。日頃から次のような生活を心がけましょう。

- ・ 血圧のコントロール
- ・ 適度な運動(特に有酸素運動)
- ・ バランスの取れた食生活  
(低塩分、低脂肪、野菜をとって腹八分目)
- ・ しっかり禁煙
- ・ ゆったり睡眠
- ・ ストレスを避けて  
楽しい毎日を過ごす



株式会社志成データム

TEL 042-798-4711

© 無断複製は禁止されています

