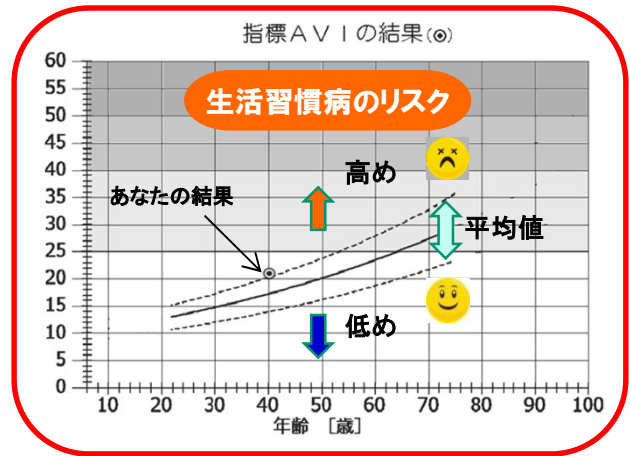
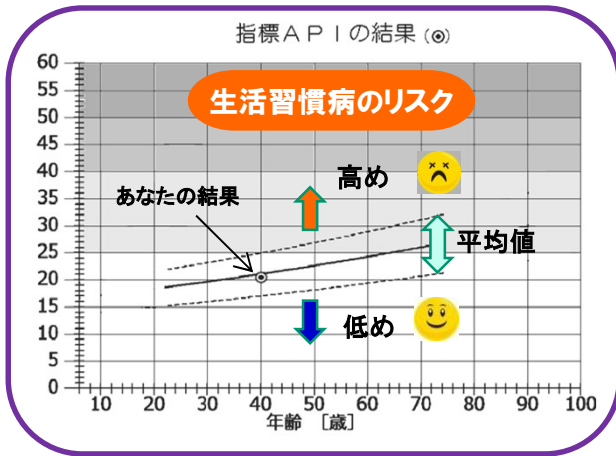


パセーサ測定結果の見方

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。結果は測定時の血圧や緊張状態、体調などで日々変化します。日々定期的に測定し、結果が高めの時は生活習慣を改善するように心がけましょう。

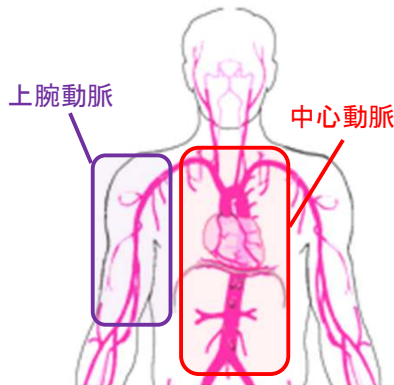


APIとは

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。¹⁾

¹⁾ 独立行政法人 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。結果が御心配な場合は主治医にご相談下さい。



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。²⁾ 血圧の薬や肥満で値が低下することがあります。

²⁾ 独立行政法人 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

AVIと吹田スコア

AVIと発症リスクの関係

AVIの値	10年以内発症確率	吹田スコア
28以上	28%以上	71<
27	22	66-70
26	14	61-65
25	9	56-60
24	5	51-55
23	3	46-50
22	2	41-45
21	1	36-40
20以下	1%以下	35≦

Yokohama City University Hospital, Department of Cardiology 2016 Journal of Cardiologyより転載

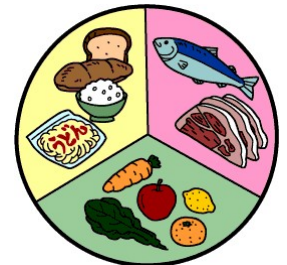
吹田スコアは都市部の住民を対象として発症を予測し、慢性腎臓病なども危険因子に含む新しいリスクスコアです。従来のスコアより正確に冠動脈疾患の発症を予測できるので、今後は冠動脈疾患の予防に役立つと期待されています。横浜市大の研究でAVIが吹田スコアと関連することが報告されています。(上記の表は平均的な推定値であり個別のリスクを特定するものではありません)

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。



- ・ 血圧の測定習慣
- ・ 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



健康お役立ち情報を連載中!



<https://shisei-d.co.jp/blog.html>