

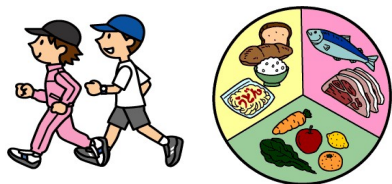
血圧計パセーサの測定結果

結果が気になる方は、主治医の先生
にご相談ください。

<血管の硬さとは？>

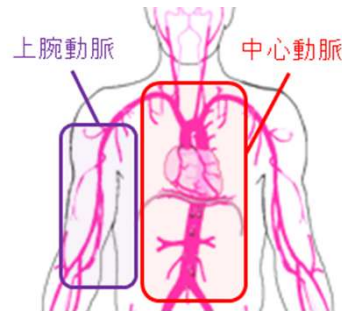
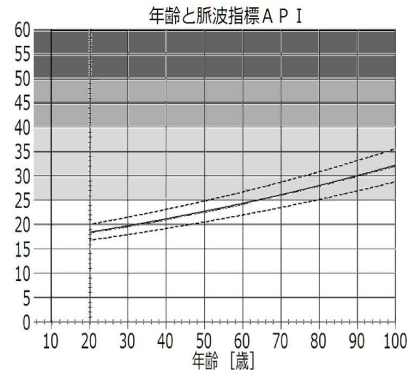
人は血管とともに老いるという有名な言葉があります。加齢とともに血管は硬くなったり、プラークが溜まって血液が流れにくくなったりします。これらは脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化性の疾患を引き起こす原因となります。さらに高血圧や高血糖、喫煙、高LDLコレステロールなどの影響で動脈硬化の進行は加速されます。血管の硬さを知ることで動脈硬化進行の目安を知ることができます。一方で血管の硬さは日々の運動や適切な食事、ストレスの抑制などで改善することができます。血圧と同様に日常的に血管の状態を知ることが大きな病気を防ぐために重要なことです。血圧や血管指標は日々の体調や緊張状態で変化します。結果に一喜一憂せず生活習慣を見直し改善するように心がけましょう。

* AVI, API、血管年齢ともに病気を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主治医にご相談下さい。



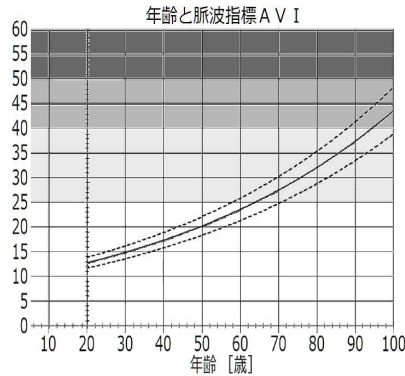
APIとは

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。



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。



AVIと吹田スコアの関係

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

血管を若く健康に保つには

- ・ 血圧のコントロール
- ・ 適度な運動(有酸素運動)
- ・ バランスの取れた食生活
- ・ 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

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)

印刷出力紙 貼付欄



健康豆知識

