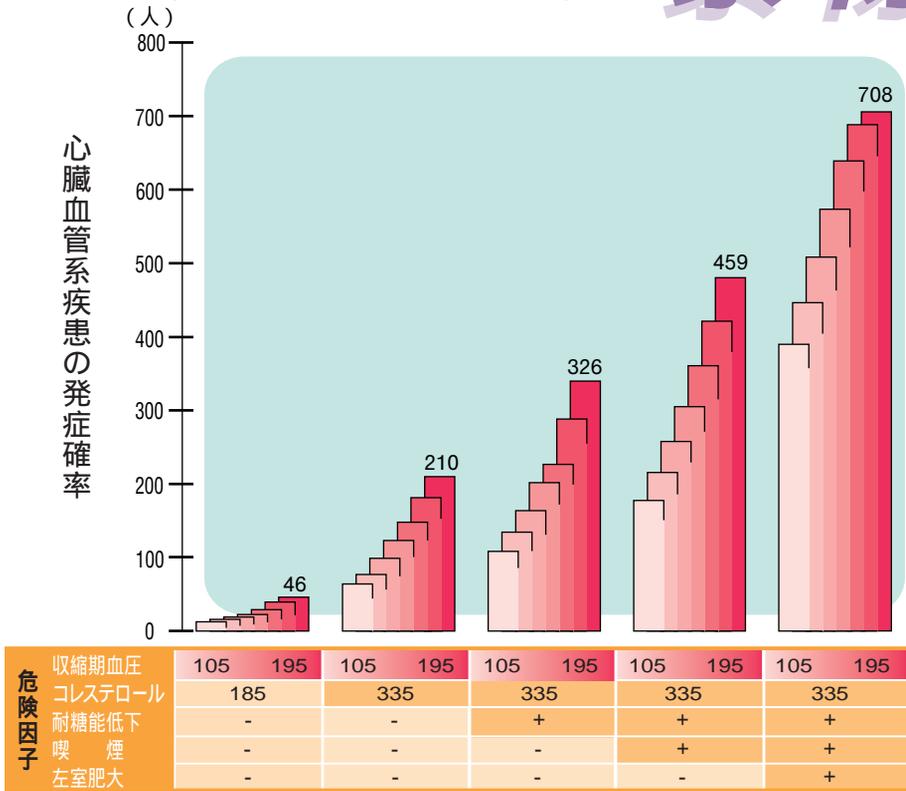


「軽度」を軽く考えるのは 禁物

心血管系疾患の発症率に及ぼす危険因子の影響
40歳男性1000人中、18年間で起こる確率
(米国、フラミンガム研究: Am J Cardiol 37,1976年)



検査値がすべて健常値であればよいのですが、境界域あるいは軽度の高血圧、高脂血症、糖尿病が疑われる場合、軽度だからといって軽く考えるのは禁物です。とくに一つ一つは軽度であっても、それがいくつも重なると虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）を発症する危険性が非常に高くなります。

アメリカのフラミンガム地方で行われた研究でも、危険因子が重なるほど心臓病を発症しやすくなるという結果が出ています。

検査の結果、症状がなくても異常が疑われる場合には、かかりつけの医師とよく相談し、生活習慣を改善し、必要な場合には治療しましょう。

あなたは検診を受けていますか

自覚症状がないから検診でチェック

脳卒中・虚血性心疾患

動脈硬化

喫煙 高血圧 高脂血症 糖尿病

問診 血圧測定 血中コレステロール 中性脂肪 血糖・尿糖

検診でチェック

検診でわかる動脈硬化の危険因子

あなたが定期的な健康診断を受けていますか。職場の定期検診、市町村で行っている一般住民検診、また医療機関の人間ドックなどを利用していませんか。

定期検診のメリットは、何といても中高年から増える生活習慣病を早期に発見することにあります。高血圧、高脂血症、糖尿病は循環器疾患の中で生活習慣病といわれているものです。自覚症状がなく、知ら

ず知らずのうちに病状が進行するため、サイレント・キラーと呼ばれることがあります。これらは喫煙と並び動脈硬化の四大危険因子です。

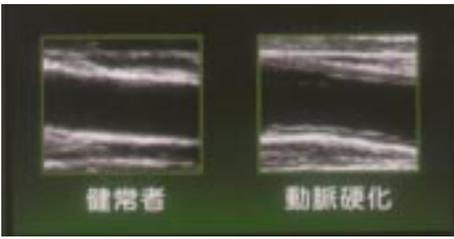
脳卒中や虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）を発症させます。

一般検診の項目にはいろいろありますが、とくに循環器の疾患を発見する検査としては、血圧測定、高血圧、尿糖・血糖検査、糖尿病、血中コレステロール値（高脂血症）などがあります。また必要により、不整脈や心臓病を発見する心電図検査や胸部レントゲン検査が行われることもあります。自覚症状のない生活習慣病を早期に発見し、早期に治療するために、検診を受けるようにしましょう。

将来期待される 頸動脈エコー検査

久留米大学では、一つの試みとして久留米市に近接した田主丸地区の住民検診に、頸動脈エコー検査を加えて行っています。この頸動脈エコー検査は超音波発信装置を首のところに当てるだけで簡単に動脈硬化の進行具合を画像としてみることが出来ます。血管の肥厚がどれくらい進んでいるか、血管に狭窄部位ができていないかなどが一目でわかります。この検査により脳梗塞の可能性を予測することもできるので、予防や治療に大いに役立つといわれています。

血管壁を障害し、動脈硬化を促進させる新しい危険因子の指標として、最近注目されているものにホモシステイン（アミノ酸）が欠乏すると血中に増えてきて動脈硬化の原因になるといわれています。食生活においてもバランスのとれた食事の摂取が大切です。



頸動脈内膜中膜壁厚

ホモシステイン 動脈硬化の危険因子

血管壁を障害し、動脈硬化を促進させる新しい危険因子の指標として、最近注目されているものにホモシステイン（アミノ酸）が欠乏すると血中に増えてきて動脈硬化の原因になるといわれています。食生活においてもバランスのとれた食事の摂取が大切です。

ノ酸の一種）があります。ホモシステインは体内でつくられ、すぐに分解されるものですが、ビタミンB群（B6、B12、葉酸）が欠乏すると血中に増えてきて動脈硬化の原因になるといわれています。食生活においてもバランスのとれた食事の摂取が大切です。

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の抑制を目指して、一九七一年に発足いたしました。

当財団は、研究に対する助成や予防啓発、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様の「寄付」により運営されています。どうぞ皆様の協力をお願い申し上げます。

財団法人 日本心臓財団

〒113-8501 東京都千代田区丸の内三丁目一-一 新国際ビル

TEL 03-3333-1111

FAX 03-3333-1118

ホームページアドレス <http://www.jhf.or.jp/>