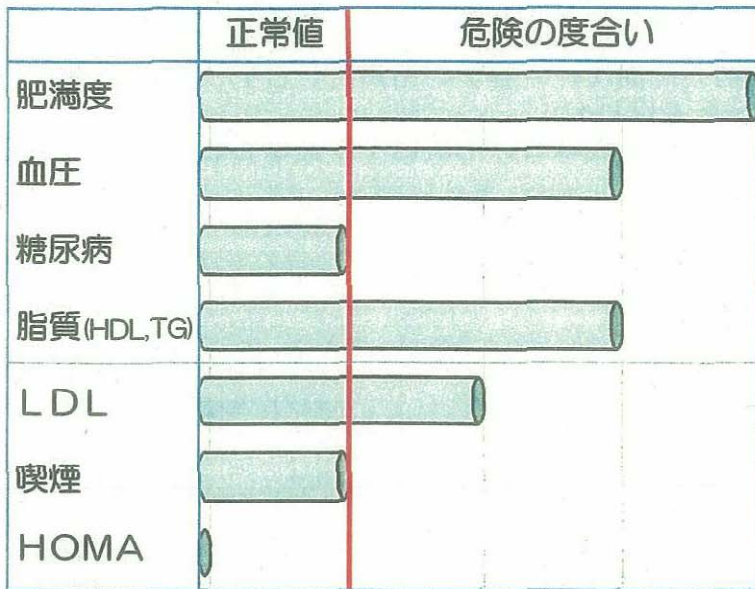


あなたの動脈硬化危険度は1

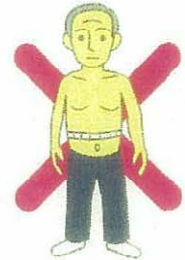
利用者 番号	001273972	刀ガナケシ 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	---------------------	----------------	--

あなたの動脈硬化に関する調査



ウエスト周囲径の測り方

ウエストの測り方には注意点ががあります。正しい測り方はへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけてください。立った状態で、軽く息を吐きながら測ってみましょう。



おへその高さで測りましょう。

HOMA：インスリンの働きの低下（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。

メタボリックシンドローム診断基準

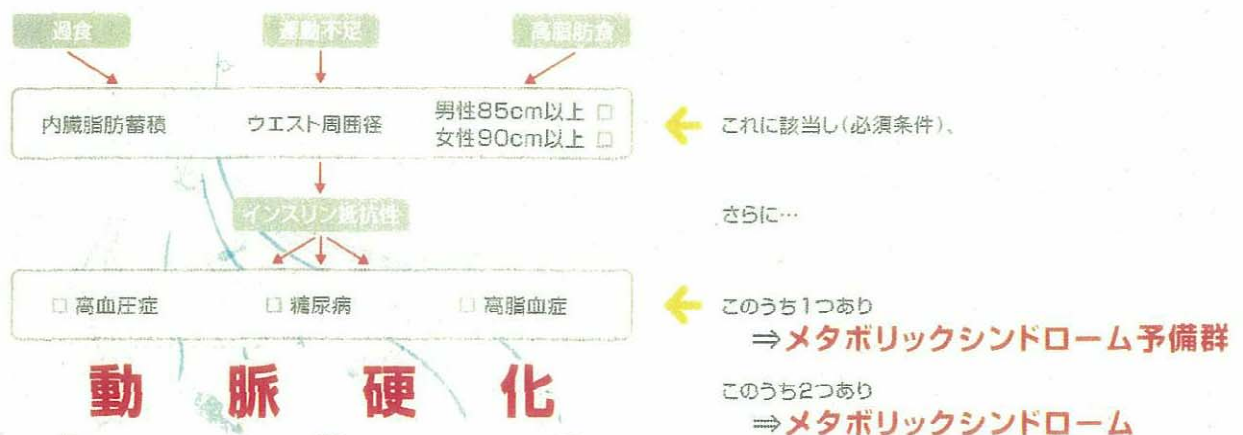
◎ 腹腔内脂肪蓄積	ウエスト周囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上
-----------	---------	------------------------

上記に加え以下のうち2項目以上があてはまる。

○ 血圧	収縮期血圧	130mmHg以上	かつ/または	拡張期血圧	85mmHg以上
○ 血糖値	空腹時血糖	110mg/dl以上			
○ 脂質	トリグリセライド	150mg/dl以上	かつ/または	HDL	40mg/dl未満

- * ウェストは腰の一番細いところではなく、おへその高さで計る。
- * 女性はウェスト周囲径73cm以上で、内臓脂肪蓄積が始まっている可能性がある。
- * 高血圧、糖尿病、高脂血症に対する薬物療法を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

該当する項目をチェックしてみましょう。



動脈硬化



心筋梗塞 狭心症



脳梗塞



閉塞性動脈硬化症(ASO)

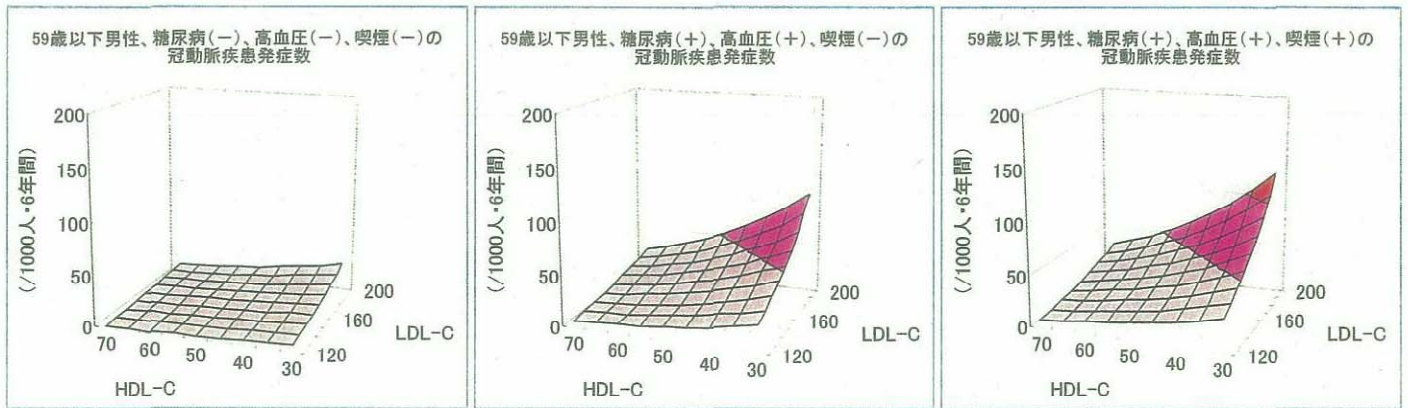
あなたの動脈硬化危険度は2

利用者 番号	001273972	フガナケン 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	---------------------	----------------	--

メタボリックシンドロームの基準にはありませんが、動脈硬化に関係する指標としてLDL、喫煙があります。下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです。（J-LITチャートより）

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。

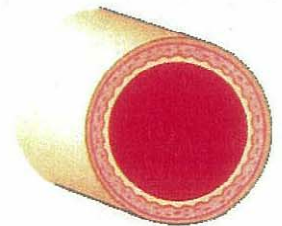
また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。



(J-LITチャートより)

あなたはメタボリックシンドロームに該当し、生活習慣病が始まっています。メタボリックシンドロームでは、心血管疾患にかかる危険度が20-30倍に高まります。生活習慣を見直し体重をコントロールするとともに、定期的に検査を受けましょう。血液中のLDL-Cが高くなると動脈硬化の危険が増します。高脂肪食、肥満などが原因となります。

正常な血管



動脈硬化の
進んだ血管

