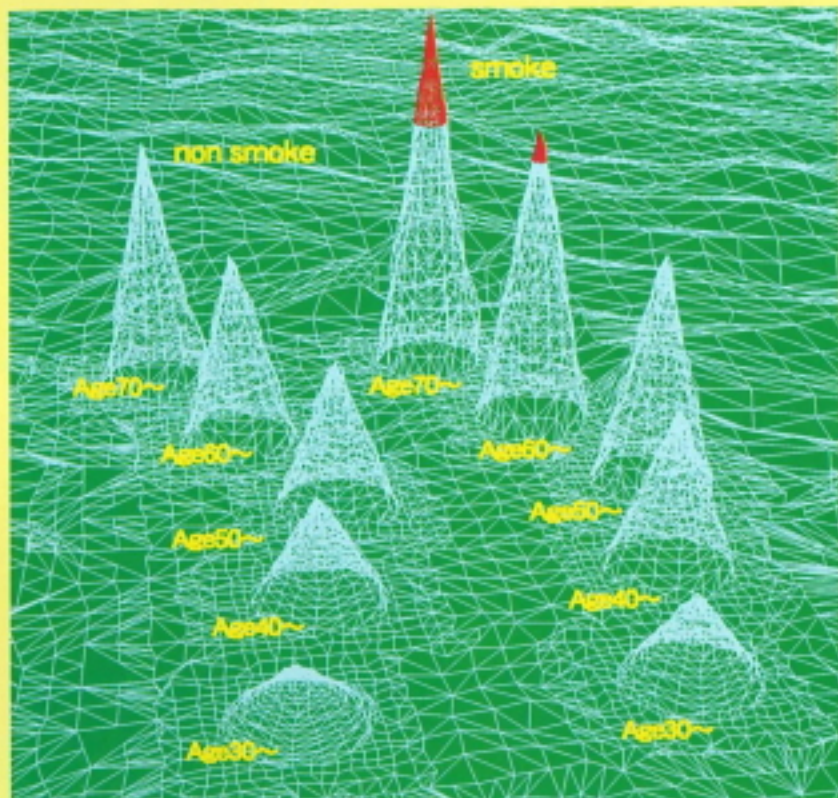


あなたも予備軍？

# 虚血性心疾患は生活習慣病

あなたの未来はかえられます



山の高さは危険性を表しています。赤は極めて危険

生活習慣病シリーズ [1]

# 虚血性心疾患から

# のがれるために

危険因子

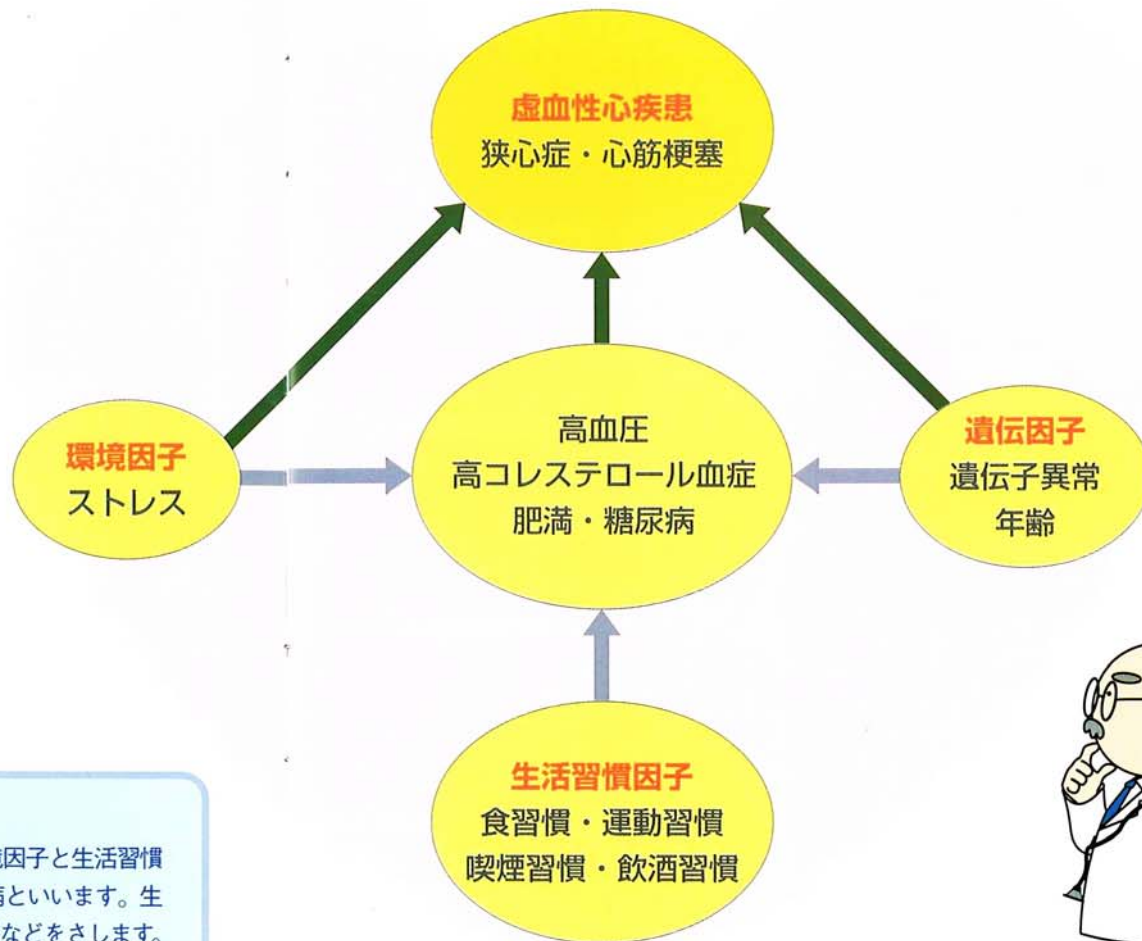
虚血性心疾患——狭心症・心筋梗塞——を起  
こりやすくする危険因子には、図のように環  
境因子・遺伝因子・生活習慣因子などがあり  
ます。

虚血性心疾患を起こりやすくする直接の危険  
因子は、高血圧、高コレステロール血症、肥  
満、糖尿病などですが、これらは生活習慣に  
大きく影響されています。

好ましくない生活習慣の持ち主は、あなたの  
まわりにどのくらいいるでしょうか。  
こうした生活習慣があるあなたは、虚血性心  
疾患の予備軍です。

しかし、虚血性心疾患の危険性は、あなたの  
生活習慣をかえることで低くすることができます。

あなたの「未来」はかえられるのです。



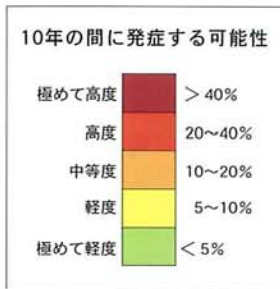
## 生活習慣病とは

ガン、心臓病、糖尿病などの成人病は、遺伝因子と環境因子と生活習慣因子の3つがからみあってつくりだす病気で、生活習慣病といいます。生活習慣因子とは、食習慣、運動習慣、飲酒習慣、喫煙習慣などをさします。

# あなたの未来を予測する、

# 危険度チェック

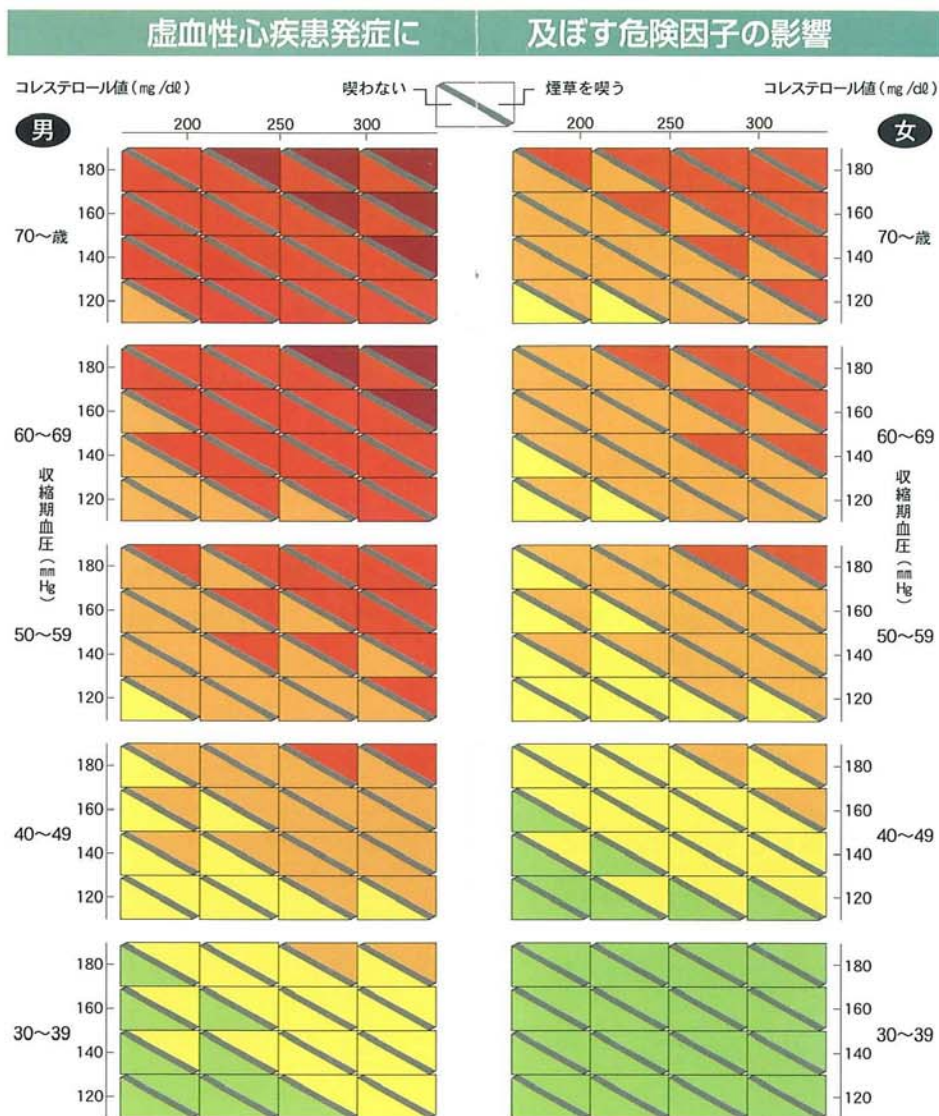
性別、年齢、喫煙、コレステロール値、血圧の5つの危険因子のかかり方を、10年後までの間に虚血性心疾患にかかる可能性で示したものです。緑色に近づくほど危険性は少なく、赤い色が濃くなるほど危険性が高くなることを示しています。



### ● 私・62歳男性の場合

血圧140mm Hg、コレステロール250mg/dlです。タバコは吸いません。

→この図でみると、マスは赤。10年の間に、虚血性心疾患を発症する可能性は20~40%であることを示します。もしコレステロール値が200mg/dlにさがったら、危険性は10~20%に低下します。



●さて、あなたはごうですか。自分の数字をあてはめて、未来予測をしてください。

### あなたの場合は

性別・ 男 女  
 年齢・ 歳  
 血圧・ / mm Hg  
 コレステロール値・ mg/dl  
 タバコ・ 吸う 吸わない  
 判定・10年後の危険率 %

### ● 30歳代の女性の場合

図のマスはすべて緑です。喫煙しようといまいと、コレステロール値が高かろうと、血圧が高かろうと、40歳までの間に虚血性心疾患になる可能性は5%以下であることを示しています。しかし同じ30歳代でも男性だと、喫煙者のほとんどが黄色で5~10%の可能性となり、血圧やコレステロール値が高ければ危険性は10~20%となります。糖尿病などがある場合はワンステップあげて判定するので、危険性はさらに増大します。

# ありふれた 危険因子

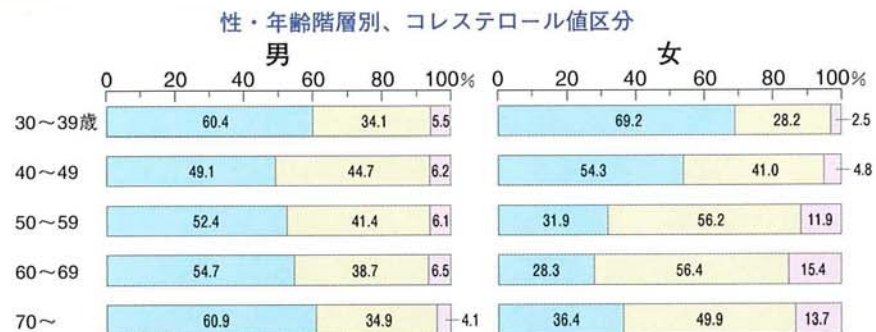
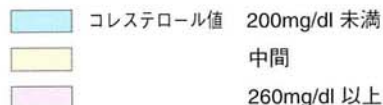
## 血 圧

男性の場合、血圧が160/95mm Hg 以上の人は、50歳代で4分の1。60歳代では3分の1にもなり、高齢になるに従って割合が多くなります。血圧に関しては、女性は男性よりも10歳若いといえそうです。



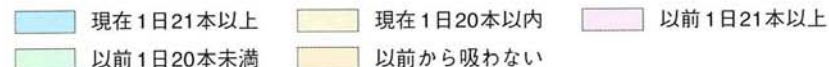
## コレステロール値

コレステロール値が260mg/dl以上の人は、男性では60歳まで20分の1程度ですが、女性は年齢とともに増加する傾向にあり、60歳代で6分の1にもなります。しかし、70歳代になると男女とも減少します。



## タバコ

タバコを吸う人は男女とも30~40歳代で最も多くなりますが、年とともに減ってきます。1日20本以上タバコを吸う人は、60歳代の男性で3分の1、女性では50分の1です。男性の喫煙率は徐々に減少してきています。女性の喫煙率は他の国より低いのですが、増加傾向にあるのが懸念されます。



※ グラフは厚生省基礎調査

生活習慣をかえるために、あなたがしなければならないこと。それは何でしょう。どうすれば生活習慣をかえることができるのでしょうか。生活習慣病シリーズの冊子が、それをお教えます。

血圧のコントロール

とりすぎの人のための食事

コレステロール値をさげるために

タバコのやめ方

酒は万病の長か

運動の効用

ストレスの避け方



表紙のイメージイラストは年代、血圧、コレステロール値、喫煙・禁煙別の虚血性心疾患発症の危険性を表現しました。



監修 財団法人 日本心臓財団  
副会長 杉本 恒明  
発行 財団法人 日本心臓財団  
トーアエイヨー株式会社  
制作 株式会社 日経ラジオ社