

循環器疾患リスクチェックの紹介（産業医学一口メモ）

産業保健相談員（産業医学担当） 吉岡嘉暁

職場の皆さんは、定期健康診断や人間ドックなど何らかの健康診断を受けておられる方が多いと思います。現時点での健診結果から将来の健康リスクが予測できれば、今後の健康の保持増進に参考になると思います。そこで紹介です。

国立がん研究センターでは、喫煙や飲酒・運動等の生活習慣、肥満度等と、がんをはじめとした生活習慣病の発症率との関係について、10万人以上のデータを収集し20年間にわたり追跡調査を行っています。ここのWEBリスク診断では、その研究結果をもとに、現在のあなたの生活習慣や健康診断の検査結果から導かれる、今後10年の「あなたの循環器疾患発症リスク」を診断（予測）してくれます。

循環器疾患としては、脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血の3つを合わせた脳卒中、および脳梗塞、心筋梗塞の3つの疾患群のリスクを予測してくれます。さらに、脳卒中の発症リスクをもとに、あなたの「血管年齢」も同時に推定し、血管も加齢している事実を分かりやすく示してくれます。

「循環器疾患リスクチェック」でネット検索すると、上記の国立がん研究センターのWEBリスク診断ページが出てきますので、試してみてください。今後のアドバイスも出てきますので、あなたの生活習慣を見直すきっかけとして利用してみてください。

この診断は40～69歳の男女が対象です。今年度のあなたの健診結果から、計算に必要な数値を入力、もしくは選択肢からあなたの状態や習慣・行動にいちばん近いものを選んでください。（WEB上で操作してください。）

循環器疾患リスクの算出は、下記のデータをもとに行われます。

- 年齢
- 性別
- 喫煙習慣
- 糖尿病
- 血圧
- 降圧剤服用
- 身長と体重から算出されるBMI(Body Mass Index = 肥満度)
- HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪(トリグリセリド)
(LDLコレステロールと中性脂肪の値がわからない時は、総コレステロールの値で代用できます。)

上記のデータをもとに、下記のような将来予測などを助言してくれます。

① 脳卒中になる危険度

- ② 脳梗塞になる危険度
 - ③ 心筋梗塞になる危険度
 - ④ あなたの血管年齢
 - ⑤ あなたへのアドバイス
 - ・ 治療について
 - ・ 脂質について
 - ・ BMIについて
 - ・ アドバイスに伴うリスク低下について
- など

ご自分の今年度の健診結果をお手元に準備してWEBで試してみてください。
循環器疾患リスクチェックの他にはがんのリスクチェックのページも有ります。
健康と仕事の両立は働く皆さんにとって大切な課題です。
これからも自分の健康に眼を向けて元気よく生きていきましょう。