

# ＋脳卒中リスクチェック

## 脳卒中リスク算出のためのスコアシート

スコアシートを使ったリスク算出は、下のチャートを参照しながら、年齢、性別、喫煙習慣、BMI、糖尿病、血圧 の6項目から、該当する項目の点数を拾い出し、その点数の合計の数字を、下の表の「合計点数」から探し、表内の下の数字「危険度 (%)」を求めます。

| 年齢(歳) | 点数 | 年齢    | 点数 | 性別 | 点数 | 喫煙習慣    | 点数 | BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 点数 |
|-------|----|-------|----|----|----|---------|----|--------------------------|----|
| 40-44 | 0  | 55-59 | 12 | 男性 | 6  | 喫煙していない | 0  | 25未満                     | 0  |
| 45-49 | 5  | 60-64 | 16 | 女性 | 0  | 喫煙する男性  | 4  | 25以上30未満                 | 2  |
| 50-54 | 6  | 65-69 | 19 |    |    | 喫煙する女性  | 8  | 30以上                     | 3  |

| 糖尿病 |   |
|-----|---|
| なし  | 0 |
| あり  | 7 |

\*ここでの「糖尿病あり」とは血糖値が空腹時で126mg/dl 以上または随時200mg/dl 以上の場合、もしくは血糖降下薬使用にもかかわらず、血糖値が空腹時 100mg/dl 未満または随時 140mg/dl 未満にコントロールされていない場合

＋ **血圧降圧剤を服用していますか？**



\*あなたの最高血圧と最低血圧の値が、右表での最高血圧/最低血圧の組み合わせから外れている場合は、点数が高くなる方を採用してください。たとえば「降圧薬服用・いいえ」で「最高血圧145mmHg/最低血圧89mmHg」なら、最高血圧の方が採用され、点数は8点となります。

| 最高血圧/最低血圧       |    | 点数 |
|-----------------|----|----|
| 119以下/79以下      | 0  | 0  |
| 120-129/80-84   | 3  | 3  |
| 130-139/85-89   | 6  | 6  |
| 140-159/90-99   | 8  | 8  |
| 160-179/100-109 | 11 | 11 |
| 180以上/110以上     | 13 | 13 |
| 119以下/79以下      | 10 | 10 |
| 120-129/80-84   | 10 | 10 |
| 130-139/85-89   | 10 | 10 |
| 140-159/90-99   | 11 | 11 |
| 160-179/100-109 | 11 | 11 |
| 180以上/110以上     | 15 | 15 |

=

=

| 点数      | 10点以下 | 11-17 | 18-22 | 23-25 | 26-27 | 28-29 | 30  | 32-32 | 33  | 34   | 35-36 | 37-39 | 40-42 | 43以上  |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| 発症確率(%) | 1%未満  | 1-2   | 2-3   | 3-4   | 4-5   | 5-6   | 6-7 | 7-8   | 8-9 | 9-10 | 10-12 | 12-15 | 15-20 | 20%以上 |
| 血管年齢(歳) | 男性    | 42    | 53    | 59    | 64    | 67    | 70  | 73    | 75  | 77   | 79    | 81    | 85    | 90以上  |
|         | 女性    | 47    | 60    | 67    | 72    | 76    | 80  | 83    | 85  | 90以上 | 90以上  | 90以上  | 90以上  | 90以上  |

たとえば、

- 年齢 50歳 ● 性別 男性 ● 喫煙習慣 喫煙する ● BMI 27.3
- 糖尿病 あり ● 血圧 降圧剤を服用 最高血圧134/最低血圧88

この人の場合は、[年齢 6点] + [性別 6点] + [喫煙習慣 4] + [BMI 2点] + [糖尿病 7点] + [血圧 降圧剤あり 10点] = 合計点数35  
表から点数「35-36」の下の数字を参照し、発症の危険度は「10-12%」、血管年齢「81歳」が求められます。

ご注意：高血圧の人が降圧剤を服用することで脳卒中発症リスクが低くなることは、最も信頼性の高い医学的研究によって証明されています。現在、降圧剤を服用している方は、医師の指導のもと服用を続けて下さい。