

脳卒中リスク 自分で分かる

朝日新聞 2013年3月19日

15 4版

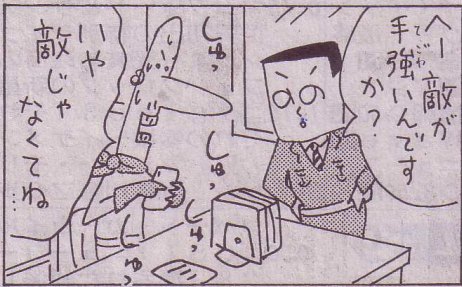
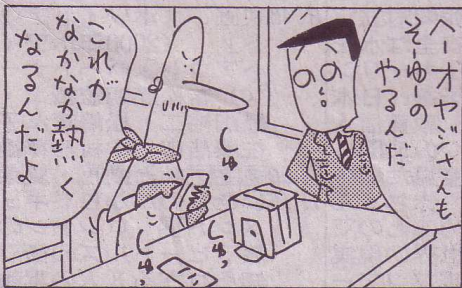
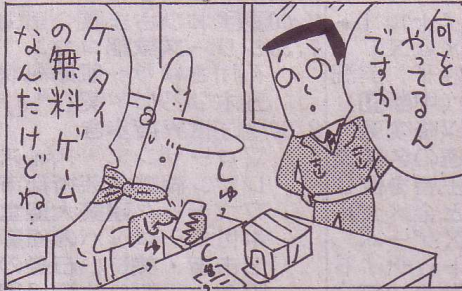
2013年(平成25年)3月19日

火曜日

享年

The Asahi Shimbun

地球防衛家のヒトヒト



リスクスコアによる脳卒中発症確率の算出方法

年齢(歳)	点数	血圧	点数
40~44	0	降圧薬内服なしの場合	
45~49	5	<120/80	0
50~54	6	120~129/80~84	3
55~59	12	130~139/85~89	6
60~64	16	140~159/90~99	8
65~69	19	160~179/100~109	11
		180~/110~	13
肥満度(BMI)	点数	降圧薬内服中の場合	
<25	0	<120/80	10
25~<30	2	120~129/80~84	10
30~	3	130~139/85~89	10
性別	点数	140~159/90~99	11
男性	6	160~179/100~109	11
女性	0	180~/110~	15
喫煙	点数	点数を合計する	
男性の場合	4		
女性の場合	8		
糖尿病	点数		
あり	7		

10年間で脳卒中を発症する確率

合計点数(点)	発症確率(%)
10以下	1未満
11~17	1~<2
18~22	2~<3
23~25	3~<4
26~27	4~<5
28~29	5~<6
30	6~<7
31~32	7~<8
33	8~<9
34	9~<10
35~36	10~<12
37~39	12~<15
40~42	15~<20
43以上	20以上

脳卒中リスク 自分で分かる

脳卒中になるリスク、自分で計算できます。国立がん研究センターと藤田保健衛生大などのグループは、脳卒中の発症確率の予測に何が必要かを見つけ、年齢や血圧、喫煙習慣など七つから、今後10年間の発症確率を予測する算出方法を作った。自分の値を当てはめると、リスクがわかる。

グループは1993年から2007年まで、全国の40~69歳の約1万6千人を追跡調査し、約14年間で790人が脳卒中になった。生活習慣を尋ねるアンケートの回答や、健康診断の結果を照らし合わせ、どんな

人が脳卒中を発症しやすいかを分析した。その結果、たばこを吸うか、肥満度を示す体格指数(BMI)、血圧、高血圧治療の降圧薬をのんでいるか、糖尿病か、年齢、性別の七つの要因を組み合わせた時、10年間に脳卒中になる確率をほぼ正しく予測できることがわかった。

この予測法によると、58歳の健康で喫煙習慣のない男性の今後10年の発症確率は2~3%。高血圧で喫煙習慣や糖尿病があり、少し太めの場合、12~15%以上になる。

また発症確率を上げる要因は年齢、高血圧、喫煙の順に危険が大きく、肥満はそれらの次だった。

算出方法は、がん研究センター、多目的コホート研究のサイト(<http://epi.ncc.go.jp/jphc>)に掲載されている。八谷寛・藤田保健衛生大教授(公衆衛生学)は「生活習慣を見直すきっかけにしてほしい」と話す。(辻外記子)