

## ●あなたのリスクファクターはいくつ？●

高血圧 [上の血圧が 140 mmHg 以上または下の血圧が 90mmHg 以上] ですか？

高血圧だと、心臓や血管の病気による死亡率が正常の人の3倍まで高くなります。  
逆に高血圧の治療をすることで、リスクは減少します。

コレステロール値が高い？

コレステロールは粥状動脈硬化の原因の中心物質で、総コレステロール値が 200~220mg/dl 以上になると虚血性心疾患が急増します。

虚血性心疾患を発症した人は、コレステロール値が正常値以内でもさらに下げる必要があります。

喫煙しますか？

1日10本以上吸う人では、全く吸わない人の2倍前後のリスクがありますが、禁煙すれば、1年以内で非喫煙者並に危険率が低下します。

糖尿病がありますか？

糖尿病では全身の血管が侵されます。最近では、糖尿病はもちろん、その前段階での食後高血糖が冠動脈硬化を高率に起こすことが分かっています。早めに指導を受けましょう。

ストレスがたまっていますか？

高尿酸血症(痛風)がありますか？

肥満はありますか？

体を動かしたり、運動するのは嫌いですか？

お酒（アルコール飲料）を飲みすぎることがありますか？

3つ以上 YES と答えた方、すぐ検診を受けましょう！