

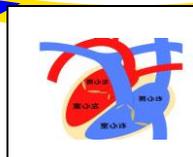
第130号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「心房細動 発症 健診データ」

「健診のお知らせ」



心房細動 発症 健診データで予測

心房細動とは

心房のふるえ

心臓のリズムが乱れ、血液の流れがよどみ、血栓ができやすくなる

血栓

深刻な病気を引き起こす原因に

- 脳梗塞
- 心不全
- 認知症

あなたのリスクは?

発症確率を点数で予測。健診結果を手元に置いて計算してみよう!

		あなた		
年齢	30~49歳	男性 0点	女性 -5点	点
	50~59歳	3点	0点	
	60~69歳	7点	5点	
	70~79歳	9点	9点	
健診結果	収縮期血圧 140mmHg以上	2点		点
	BMI(体格指数)※1 25以上	2点		
	Non HDLコレステロール※2 130~189mg/dL	-1点		
※1 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)				
※2 総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値				
習慣	飲酒1日2合以上	2点		点
	喫煙中	1点		
持病など	心房細動以外の不整脈あり	4点		点
	虚血性心疾患(狭心症など)あり	2点		
	心雑音か弁膜症あり	30~49歳 8点		
		50~59歳 6点		
		60~69歳 2点		
	70~79歳 0点			
		計		点

【具体例】61歳の男性(7点)は健診の結果、収縮期血圧142(2点)、BMI26(2点)、Non HDLコレステロール145(-1点)だった。酒は1日2~3合飲み(2点)、たばこは1日5本吸っている(1点)、持病などは特にない(0点) → **13点**

10年後の発症確率

0点未満…… 0.5%未満	4点…………… 3%	12点…………… 12%
0点…………… 0.8%	5~7点…………… 4%	13点…………… 16% ←
1~2点…………… 1%	8~9点…………… 7%	14~15点…………… 20%
3点…………… 2%	10~11点…………… 9%	16点以上…………… 27%

作図 デザイン部 関野明子

心房細動は、心房が不規則にぶるぶるふるえ、血液を全身に送るポンプ機能が低下する病気です。流れがよどんで血栓(血の塊)ができやすくなり、これが脳の血管につまると脳梗塞を起こします。命は助かったとしても、片麻痺などの重い後遺症に悩まされることがあります。心不全や認知症の原因にもなります。患者は高齢者を中心に増えており、国内では2010年の約80万人から、2030年には100万人を超えると予測されています。早期に見つければ、薬で脳梗塞の発症を予防することができますが、動悸、息切れ、胸の痛みなどの自覚症状がでない人も多いです。何がリスクになるのかを知り、より早い段階から予防に取り組むことが大切です。ところが、国内にはこれまで、年齢とともにこの病気の患者が増えるという事以外に、発症のリスクを調べた研究はほぼなかったそうです。必要な項目をリスクの大きさに応じて点数化し、10年後の発症確率を予測できるようにしたのが左表です。健診データがあれば、だれでも簡単に計算できます。

※気になる数値がでたら、循環器科の専門医に相談して下さい。

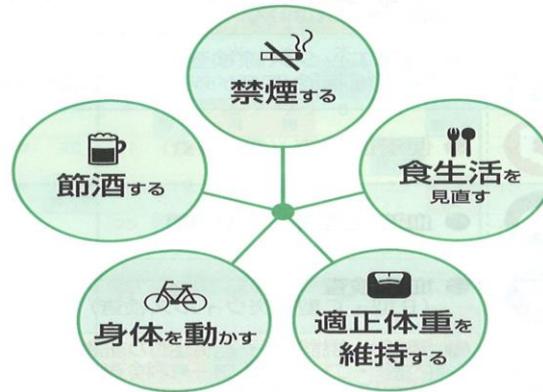
平成 30 年度 浦安市

検診のお知らせ

- 胃がん(バリウム検査)・乳がん検診は先着順で受け付け、定員になり次第、締め切ります。
- 特定健診・後期高齢者健診の受診券は該当者に4月上旬に別送いたします。

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。^{※1}

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります^{※2}



※1 ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。
出典：全がん協加盟施設の生存率共同調査(2004~2007年全症例)

※2 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」[検索](#)
出典：がん情報サービス

浦安市 健康増進課

住所 浦安市猫実1-2-5 (健康センター)
TEL 047-381-9059
FAX 047-381-9083
E-mail kenzo@city.urayasu.lg.jp

胃がん(バリウム検査)・乳がん検診
についての問い合わせ先
047-381-9065



がん検診を受診の際には「がん検診受診券」が必要です。「がん検診受診券」は、対象の方に3月末頃送付済みですが、紛失などで発行を希望する場合、また、他市町村より転入された方も健康増進課へお問い合わせください。

★かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師をもちましょう。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内
Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)
Fax 047-355-6810
メールアドレス toiawase@urayaku.jp
ホームページ <http://www.urayaku.jp/>