

脳卒中・心筋梗塞危険度予測シート 使用の手引き (保健指導担当者用)

脳卒中・心筋梗塞危険度予測シートとは

茨城県立健康プラザでは、健康診断の結果をもとに、将来、脳卒中や心筋梗塞になる危険度を計算し、数値で確認できるシートを開発しました。

脳卒中と心筋梗塞は、生活習慣病であり、半身麻痺などの後遺症により日常生活を送る上で著しい支障をきたすことや死に至ることがあります。

茨城県では独自に、健診受診者生命予後追跡調査事業（基本健康診査の受診者約9万6千人の方を10年以上にわたり追跡した調査）を行い、この疫学調査の結果をもとに脳卒中・心筋梗塞危険度予測シートをつくりました。

これまで、健康診断を受けて、ご自分の結果が返ってきても、「将来の病気にどのくらい影響を及ぼすか」についてはわかりにくかったと思います。このシートを使っただければ、将来、脳卒中や心筋梗塞にどのくらいなりやすいかを予測できます。

このシートは、脳卒中や心筋梗塞になる危険度を予測するとともに、生活習慣改善に役立つ内容が含まれているため、保健指導を効果的に行うためのツールとして活用できます。

なお、ここで示される結果は、あくまでも生活習慣改善を促すための参考情報です。生活習慣改善の糸口としてご利用ください。

茨城県保健福祉部保健予防課
茨城県立健康プラザ

シートに関するQ & A

対象者について

シートを使用する対象年齢は？	40歳から79歳までの方を対象としています。
シートは男性も女性も一緒ですか？	男女別のシートがあります。男性用は青色，女性用は赤色の表紙で作成しています。
すでに疾患のある方は，このシートを使用できませんか？	疾患のある方は医師と相談した上で，このシートを生活習慣の改善に役立てることは可能です。

使用目的について

どのような場面で使用するのですか？	市町村等で高血圧などの生活習慣病予防・改善の指導を行う際に，教材として使用します。
シートを特定保健指導に活用することはできますか？	自身の生活習慣への気づき，目標設定，実践，評価のための補助的ツールとして活用できます。
糖尿危険度予測シートとどちらを使用したらいいですか？	糖尿病危険度予測シートは肥満者のメタボリックシンドローム対策の資料ですが，本シートは非肥満者の保健指導にもご利用いただけます。

リスクスコアについて

リスクスコアの算出項目にBMIや脂質異常が含まれていないのはなぜですか？	分析の結果，脂質異常と脳卒中・心筋梗塞との関連が検出できなかったため，リスクスコアの算出項目には加えませんでした。BMIについては直線的な関係にならず，同様に算出項目から除きました。BMIの高い人，HDLコレステロールの低い人，LDLコレステロールの高い人の保健指導については，別途対応が必要です。
--------------------------------------	---

判定結果について

判定がB(やや危険)となりましたが，医療機関に行く必要がありますか？	表紙の検査項目の中で赤色の検査項目に該当する項目が一つでもありましたら，医療機関を受診されることをお勧めします。それ以外の方は，保健師や管理栄養士等に相談して生活習慣を改善してください。
判定がC(とても危険)となりましたが，医療機関に行く必要がありますか？	表紙の検査項目の中で赤色の検査項目に該当する項目が一つでもありましたら，医療機関を受診されることをお勧めします。それ以外の方は，保健師や管理栄養士等に相談して生活習慣を改善してください。
判定がB(やや危険)やC(とても危険)となりましたが，脳卒中や心筋梗塞になりますか？	将来，脳卒中や心筋梗塞になる可能性があります。
判定がA(ふつう)となりましたが，シートをここで終了してもいいのでしょうか？	将来，脳卒中や心筋梗塞になる可能性が全くないとは言えません。生活習慣を見直す良い機会ですので，塩分や生活習慣のチェックにチャレンジしてみましょう。

塩分チェックについて

塩分スコアとは何ですか？	塩分スコアとは，摂取した塩分摂取量を推定するために，尿中のNa排泄量を調査して，設定した点数です。
基本スコア4.9とは何ですか？どのようにして算出されたのですか？	6つの質問項目以外の生活習慣などにより摂取されていると推定される平均的な塩分量です。
塩分スコアの合計点を，1日の塩分摂取量と考えてもよいのですか？	塩分スコア(点)と塩分量(g)は全く同じではありませんが，合計については1点を1gと考えることができます。
漬物は食べますか，に対する回答で，「月に1～2回」と「あまり食べない」の違いは何でしょうか？	月に1回未満の方は，「あまり食べない」となります。
みそ汁1杯で塩分スコアが0.8，2杯で1.1ですが，なぜ2倍でないのですか？	塩分スコアは食品に含まれる塩分量ではありません。そのような生活習慣の人が，日常生活の中で全体的にどのくらい塩分摂取が多いのかを推定しています。

浅漬けと古漬けの違いは何ですか？	漬ける時間が短いものは浅漬けとなります。味のうすいものを浅漬け、味の濃いものを古漬けと考えてください。
教育的効果とはどういう意味ですか？	塩分の取り過ぎに気づくことができるよう配慮して、分析項目などを調整しています。

生活習慣チェックについて

生活習慣チェックは、どこに○を付けますか？	質問項目の色分けされた回答欄「はい」・「いいえ」のいずれかに○を付けてください。
生活習慣チェックの回答欄はなぜ色分けされているのですか？	赤色は、生活習慣の注意を促すために、色分けをしています。赤色が注意です。赤色に回答した方は解説番号から改善目標と解説を参考に、生活習慣を改善して下さい。
目標と解説の要改善欄はどのように使うのですか？	生活習慣の改善が必要な項目の見直しに活用します。塩分チェックと生活習慣チェックで色のついた項目の全てに○をつけて下さい。

生活習慣の改善について

高脂血症や高血圧などの疾患で、食事の際に食べる量等を制限しているものがありますが、生活習慣チェックの回答欄が赤色ではないので食べても良いのでしょうか？	高血圧などの生活習慣を改善する内容となっておりますので、すでに何らかの疾患のある方は、医師等に相談して生活習慣を改善してください。
解説番号1:うす味で野菜が多く、汁の少ないみそ汁であれば、1日に2杯以上でも良いのでしょうか？	うす味で野菜が多く、汁の少ないみそ汁であれば、大きな問題ありませんが、できれば汁は残しましょう。
解説番号6:乳製品はどのくらいで「摂り過ぎ」となるのでしょうか？	食事バランスガイドの2つ分、牛乳なら1本までを目安にしてください。

目標達成度チェックについて

達成度チェックは、どのように使うのですか？	保健指導で、目標に記載した項目が改善できるように支援します。その際に、支援者のコメント記入欄があるので、本人のやる気を持続していくよう活用できます。
「その他に実践したこと」はどのように記入するのですか？	最終ページに記入した目標以外に、生活習慣の改善のために実践したことを記入します。
体重・血圧のグラフの目盛り数値がないのはなぜですか？	体重や血圧は個人差があるため、自由に数値を記入できるようになっています。上の空欄には現在の体重・血圧付近のきりの良い数値を記入し、下の空欄には2～3kg、10～20 mmHg少ない数値を記入しましょう。[記入例]体重74 kg ⇒ (上)75, (下)72, 最高血圧142 mmHg ⇒ (上)140, (下)120
体重・血圧のグラフはどのように記入するのですか？	その日の体重と血圧の数値を上空欄に記入し、下のグラフに点を書き、それらをつないで線グラフにします。
達成度チェックは3ページしかありませんが、6週以上継続したい場合はどうすればいいのですか？	3枚目はコピー用で、週数は空白になっています。こちらをコピーして、使用してください。

目標について

最終ページでの目標は、何を記入するのですか？	目標と解説の要改善欄で○をつけた項目の中から、改善できそうな項目を1～3個選択し、記入して下さい。
------------------------	---

用語の説明

脳卒中・心筋梗塞リスクスコア(危険度点数)

脳卒中・心筋梗塞リスクスコア(危険度点数)は、脳卒中・心筋梗塞と統計的に関連する検査項目を用いた、脳卒中・心筋梗塞を予測する得点です。脳卒中・心筋梗塞リスクスコアは男性で、0.8～10.4点、女性で0.8～19.4点の間を取り、得点が高ければ高いほど、脳卒中・心筋梗塞になる可能性が高いといえます。しかし、脳卒中・心筋梗塞リスクスコアは、あくまで同性、同年代の人と比べて、脳卒中・心筋梗塞になるリスクが高いのか、低いのかを示す指標であり、男女間や年代間でスコアを比較することはできません。

脳卒中・心筋梗塞

脳卒中・心筋梗塞の定義は、第9回及び第10回修正国際疾患分類の死因簡単分類に基づく、脳血管疾患、または虚血性心疾患による死亡です。

使用上の注意

- すでに何らかの病気と診断された方は、主治医と相談をした上で生活習慣の改善をおこなうようします。
- 本シートは40～79歳の成人男女の方を対象に作られたものであるため、39歳以下もしくは80歳以上の方では正確に予測できない可能性があります。
- 本シートは脳卒中・心筋梗塞と診断されていない方を対象に作られたものであるため、すでに脳卒中か心筋梗塞と診断されている方には当てはまりません。
- 本シートにある目標は、自発的に記載するものであり、強制するものではありません。

【連絡先】

●茨城県保健福祉部保健予防課
〒310-8555茨城県水戸市笠原町978-6
TEL: 029-301-3229 FAX: 029-301-3239

●茨城県立健康プラザ健康づくり情報部
〒310-0852茨城県水戸市笠原町993-2
TEL: 029-243-4216 FAX: 029-243-9785