

あなたの脳卒中の危険性は？

第二脳神経外科部長 井上 秀之

脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つに大きく分けられ、これらの危険因子として、高血圧や糖尿病、喫煙など様々なものがあることは皆さんご存知だと思います。また、これらは普段自覚症状はほとんどありませんが、放置しておくと、脳卒中になる率が高くなっていくことも頭のなかではわかっていると思います。平成25年2月に国立がん研究センターがん予防・検診研究センターから40～60歳代の日本人が今後10年間に脳卒中になる確率を予測できるモデルが発表されました。

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	10年間で脳卒中 を発症する確率
肥満度(BMI)	点数	降圧薬内服なし の場合	点数	
40～44	0	<120/80	0	合計 点数 (点)
45～49	5	120～129/80～84	3	発症 確率 (%)
50～54	6	130～139/85～89	6	10以下 1未満
55～59	12	140～159/90～99	8	11～17 1～<2
60～64	16	160～179/100～109	11	18～22 2～<3
65～69	19	180～/110～	13	23～25 3～<4
性別	点数	降圧薬内服中 の場合	点数	26～27 4～<5
男性	6	<120/80	10	28～29 5～<6
女性	0	120～129/80～84	10	30 6～<7
喫煙	点数	130～139/85～89	10	合計 点数 から 判定
男性の場合	4	140～159/90～99	11	31～32 7～<8
女性の場合	8	160～179/100～109	11	33 8～<9
糖尿病	点数	180～/110～	15	34 9～<10
あり	7	合計点数		35～36 10～<12
				37～39 12～<15
				40～42 15～<20
				43以上 20以上

このモデルでは危険因子ごとに、その有無や程度によって定められた点数を与え、合計点数から将来の発症確率を判定します。例えば、58歳の喫煙男性でBMIが26kg/m²(身長:1.7m、体重:75kg)、降圧薬内服なしで血圧が145/89、糖尿病ありの場合はそれぞれの項目点数の合計が39点ですので、10年間の発症確率は12%以上15%未満と推定されます。さて、あなたは何点、発症確率は何%でしたか。このモデルにも限界はありますが、点数、発症確率が高かった人は脳卒中の危険性を低くするために、速やかに生活習慣を改めましょう。