



今回のテーマは

LOX-index(ロックス・インデックス)

です。

当健診センターでは 2016 年 4 月から **LOX-index(ロックス・インデックス)検査**による、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査を始めました。動脈硬化に関連する **LAB(変性 LDL)¹⁾**と **LOX-1²⁾**という 2 つの物質を調べることで、動脈硬化の進行具合から**将来の脳梗塞・心筋梗塞のリスクを判定する血液検査**です。**採血だけの簡単な検査**です。LOX-index 値が高いと将来の**脳梗塞発症率は約 3 倍、心筋梗塞発症率は約 2 倍**です。動脈硬化の初期の段階を測定しているため、早期からのリスクを調べることができます。



日本人の死因は、第 1 位悪性新生物(ガン)、第 2 位心疾患、第 4 位脳血管疾患です。心疾患と脳血管疾患は動脈硬化が原因で発症する病気です。動脈硬化は生活習慣で予防ができます。LOX-index 値が高値だった人が、食生活の改善、運動により大幅に改善した例が存在します。



1)LAB(変性 LDL)

ストレスやタバコなどの影響で発生した体内の活性酸素などによって酸化し、錆びついた LDL(悪玉コレステロール)です。

2)LOX-1

血管内にある蛋白の 1 種で、LAB(変性 LDL)の受け皿です。

LAB(変性 LDL)と LOX-1 は結合することで動脈硬化を進行してしまうことがわかっています。

ガンより怖い? 動脈硬化!!

日本人の死因の 1 位はガンですが、動脈硬化が原因とされる脳血管疾患、心疾患の合計数は同水準にあります。

| 疾患名 | 死亡数 |
|--------------|---------|
| 1位 悪性新生物(ガン) | 約 36 万人 |
| 2位 心疾患 | 約 20 万人 |
| 4位 脳血管疾患 | 約 12 万人 |

計 32 万人
(総死亡数の 1/4)

※厚生労働省 平成 25 年人口動態統計 (3 位は「肺炎」)

出典: NKmedico 脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクをチェック!



LOX-index 値が高く、動脈硬化リスクの高い方は二次検査、精密検査をお勧めします。

◆**頸動脈エコー**: 超音波の発信装置を首にあて、動脈硬化の有無や程度を調べる検査

◆**MRI/MRA 検査**: 電磁波を使用し、脳の断層、血管の状態を映像化する検査



上記の検査は、人間ドックまたは健康診断のオプション検査として受けることができます。



動脈硬化予防のための生活習慣改善の 7 項目

- ①禁煙し、受動喫煙を回避する
- ②標準体重を維持する
- ③野菜、果物、海藻類の摂取を増やす
- ④食塩を多く含む食品の摂取を控える
- ⑤アルコールの過剰摂取を控える
- ⑥有酸素運動を毎日 30 分以上行う
- ⑦肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす



参考資料: NKmedico LOX-index~受診頂きました皆さまへ~

LOX-index 検査のご案内

◆オプション検査: 12,960 円(2016 年度)

