

ID: 氏名 様 検査日 2025年1月27日

MCGスコアとは

安静時の心電(心臓の電気信号)情報を米国の解析センターで4万人のデータベースと照合して心臓病のリスクを解析した結果の値です。米国ではすでに保険適応となっており、心臓血管に異常がある際に発する微細な情報を解析することで、より早い段階で心臓血管の硬化度、虚血リスクを解析することができます。

※直接血管の状態を検査するわけではないので、あくまで参考情報ですが、侵襲が少ないため、リスクに応じた生活習慣改善の指標にすることができます。

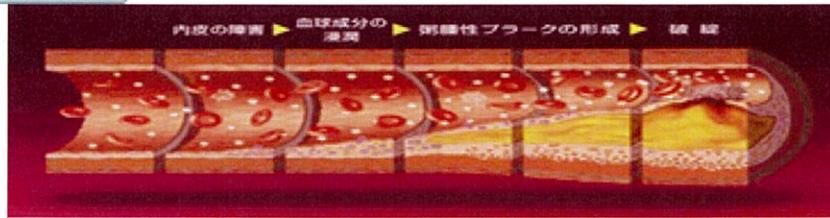
MCGスコア 判定C

平均点 6.7

半年後に再検査を受けてください。

総合判定	スコア	判定	コメント
A	0点以上 2点未満	MCGスコアは正常範囲です。 定期的にMCGスコアを確認することにより、心臓血管状態の変化を早期発見しましょう。	
B	2点以上 4点未満	MCGスコアに若干の異常が見られます。 動脈硬化予防のため、食事・生活習慣等の改善に努めましょう。また、定期的にMCGスコアを確認し、症状の早期発見・予防に努めましょう。自覚症状やほかの検査も合わせて注意し、場合によっては循環器内科を受診しましょう。	
C	4点以上 8点未満	MCGスコアに異常が見られます。 動脈硬化予防のため、食事・生活習慣等の改善に努めましょう。 胸痛などの自覚症状がある場合や、その他の循環器検査・血液検査等もチェックし、循環器内科の受診をお勧めします。	心筋梗塞の既往もありますので、キレーション療法の適応です。
D	8点以上	MCGスコアに大きな異常が見られます。 動脈硬化予防のため、食事・生活習慣等の改善に努めましょう。虚血性心疾患、その他の心疾患の可能性がります。 自覚症状の有無に関わらず、治療可能な循環器専門外来を受診しましょう。	

動脈硬化の進展



MCGスコア



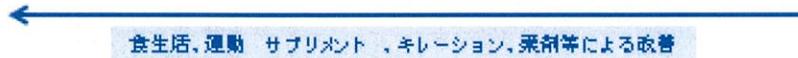
危険因子

- ・食生活
- ・運動不足
- ・肥満
- ・喫煙
- ・加齢等



← ステント バイパス手術 による積極的治療

改善方法



動脈硬化・身体の酸化の進行を防ぐ生活習慣

①酸化の進行を防ぐ生活を！

- ※過度な飲酒、喫煙
- ※ストレス、睡眠不足、運動不足
- ※加工品、インスタント食品、油で揚げたものの日常的な摂取
- ※日常的な激しすぎる運動(マラソン等)
- ※紫外線(日光)に当たりすぎる

②抗酸化力をつける生活を！

- ※良質のたんぱく質・ミネラルを摂る
- ※抗酸化ビタミン(A,C,E,B群)を摂る
- ※抗酸化成分(フィトケミカル)を摂る
→主に植物に含まれる苦味・香り・色素などの成分です。
ex: ポリフェノール(黒ブドウ)、カテキン(茶)、リコピン(トマト)



- ※良質な睡眠をとる
- ※適度な運動をする
- ※抗酸化物質のサプリメントを摂る

