

## LOX-index®検査解説小冊子改訂のお知らせ

謹啓時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。

さてこの度、LOX-index®検査につきまして、結果報告書と同封いただいております検査の解説小冊子をリニューアルさせていただくことになりました。詳細については以下の通り、ご案内申し上げます。関係者様には改訂に伴い、お手数をおかけいたしますが、何卒ご了承の程宜しくお願い申し上げます。

謹白

### 変更日：2019年11月1日（金）弊社発送分より

#### 検査解説小冊子の主な変更点：

以下3点をリニューアルさせていただきます。詳細は別紙をご参照下さい。

#### ① 構成・デザインの刷新

旧来の小冊子を見直し、LOX-index®検査を受診いただいた方により一層ご理解いただけるよう、ページ構成やデザインを刷新致しました。

	旧	新
ページ数とサイズ	8P綴じ/A5サイズ	16P綴じ/A5サイズ
主な構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化の説明</li> <li>結果報告書の見方</li> <li>LOX-1/LABの改善</li> <li>生活習慣改善の勧め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目次</li> <li>動脈硬化および疾患の説明</li> <li>LOX-index®検査の説明</li> <li>結果報告書の見方</li> <li>測定物質の解説と改善方法</li> <li>生活習慣改善の勧め&amp;FAQ</li> </ul>

#### ② FAQページの追加

医療機関様からのご意見をもとに、受診者様へのアフターフォローのため、FAQページを追加いたしました。受診者様からのよくあるご質問を回答・解説付でおまとめしております。

#### ③ LOX-index®検査の説明・測定物質（sLOX-1、LAB）の解説の更新

検査や測定物質へのご理解をより深めていただけるよう、解説ページを更新いたしました。専門医師である神戸労災病院の井上信孝先生による監修のもと、詳細な解説や関連コラムを記載する仕様といたしました。

LOX-index®

検査に関する詳しい情報はこちら



<https://nkmedico.com/lox-index-user/>

受診いただいた皆様へ



脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査

## LOX-index®

[ロックスインデックス]

【医師】

神戸労災病院 副院長 循環器内科部長  
神戸大学 臨床教授  
井上敬幸 先生

NKmedico

発行：1冊1ページの構成版  
発行日：2019年12月

### 報告書の見方 LABが高かった方

⚠️ LAB値が高い方は、体内の酸化ストレスが高い傾向があります

#### 酸化ストレスを引き起こす活性酸素について

私たちが呼吸によって取り入れる酸素は生きていく上で必要不可欠です。しかし、外的要因によって酸素の一部は「活性酸素」へと変化し、細胞や遺伝子を傷つけ劣化させる物質となります。この活性酸素が過剰に作られて処理しきれなくなった状態が酸化ストレスが高い状態とされています。つまり、活性酸素が高いと体中の物質がサビつき、毒性が強くなったり、働きが変わってしまうことで様々な病気を引き起こしやすくなります。



リンゴを放置しておくと、茶色く変色する現象も酸化の一種です。



#### 酸化ストレスが起こる主な原因

たとえば、紫外線、放射線、大気汚染、酸化された物質の摂取、様々な原因があります。



#### 活性酸素の量と抗酸化力とのバランスが重要

老化を進めるとされる活性酸素で、様々な病気を引き起こすのです。私達はカラダの免疫機能の手助けが、酸化ストレスが高い状態が続くと、動脈硬化(感受するに役立っている)も酸化(脳梗塞・心筋梗塞)だけでなく、耳、心臓、目、皮膚などにもダメージを与えます。また、活性酸素の量が過剰になると抗酸化力と比べて様々な病気の原因となります。酸化ストレスが高まると言われています。



### LAB (超悪玉コレステロール)を改善するために

基礎疾患あり

✓ 基礎疾患の治療に専念しましょう。  
高脂血症や糖尿病等の疾患によって、LAB(超悪玉コレステロール)の値は高くなる場合があります。これらの疾患をお持ちの方は治療に専念することで、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを下げることが期待できます。



基礎疾患なし

✓ 抗酸化物質を含む食材を積極的に摂りましょう。  
これらの食材には抗酸化作用のある、ビタミンA、C、E、ポリフェノール、葉酸、リコペン、コエンザイムQ10等の栄養素が含まれています。例えば、肉類、魚介類であれば豚肉やレバー、青魚等がおすすめです。また野菜・果物ではトマトやほうれん草、玉ねぎ、いちご、ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ等もおすすめです。



生活改善

✓ 禁煙と適量の飲酒を心がけましょう。  
喫煙は体内の酸化ストレスを促進します。体内の酸化ストレスが進むことが動脈硬化につながりますので、禁煙をお勧めします。またアルコールを代謝する際に大量の活性酸素を生じますので、抗酸化作用のある食材と一緒に摂るよう心がけましょう。



### 生活習慣の改善を

✓ まずは、日々の生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

不適切な生活習慣を改善することで、動脈硬化は十分予防することができます。まずはできることから取り組んでみましょう！



#### 動脈硬化性疾患を予防する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 適量と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する
- 3 肉の厚み、動物性脂肪、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- 4 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀物の摂取量を増やす
- 5 脂質含有量の少ない菓物を適度に摂取する
- 6 アルコールの過剰摂取を控える
- 7 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する

出典：循環器病予防ガイドライン2017年版

✓ 状況把握のために定期的な受診をお勧めします。

LOX-index®が高くなっていないか、もしくはどれだけ改善したかを把握するためにも定期的な受診をお勧めいたします。



### よくあるご質問

Q1 LOX-index®を受診すれば他の動脈硬化の検査を受けなくてよいのでしょうか？

いいえ、LOX-index®だけを受診すれば問題ないということはありません。LOX-index®の結果が悪かった方はP9を参考に二次検査の受診も検討しましょう。

Q2 LDLの値は基準値内でしたが、LOX-index®の結果は高リスクでした。これはどう理解すればよいのでしょうか？

LOX-index®検査ではLDLが酸化(酸化LDL)という物質を測定しています。今回の場合は通常のLDL値は基準値内ですが、LDLが酸化し、酸化している状態になります。P13を参考に貴生生活習慣を見直しましょう。

Q3 前回の結果と比較してsLOX-1がすごく高くなりました。なぜ倍上がったのでしょうか？

sLOX-1はリウマチや、痛風、発熱、高血圧、睡眠時無呼吸症候群等の症状によっても高値を示したことが報告されています。他の検査結果も同様とした上で該当する点がないか確認してみましょう。

Q4 どれくらいの頻度で受診すればよいのでしょうか？

検査結果と同じ1年に1回、定期的な受診をおすすめしています。生活習慣の改善により、LOX-index®の値も改善する可能性があるため、定期的に受診し、自身の状態をチェックしましょう。

全ページの概要はこちらよりご確認ください▼



<https://www.nk-m.co.jp/booklet.pdf>