赤坂パークビル脳神経外科（東京脳ドック）
03-5573-8822（代）

〒107-6102　港区赤坂5-2-20赤坂パークビル
www.tokyo-noudock.jp

水上式脳卒中危険度テスト

TEST

このテストはあなたの脳の健康度を知るための、だいたいの目やすです。「はい」「いいえ」で 答えて点数を合計してください。「いいえ」は 0点で計算してください。

1. 年齢は60才以上ですか	はい	50点
2. 血圧が高いですか（上160mmHg以上、下95mmHg以上）	はい	40点
3. 両親が脳卒中あるいは高血圧ですか	はい	30点
4. 糖尿病がありますか	はい	20点
5. アルコールを飲みすぎたり、動物性脂肪や塩分を多くとるほうですか	はい	20点
6. 肥満体ですか	はい	10点
7. ヘビースモーカーですか	はい	10点
8. 心臓に不整脈がみられますか	はい	10点
9. 運動不足だと思いますか	はい	5点
10. ストレスが多いですか	はい	5点

● 80点以下	あなたは現在のところ青信号です。
● 80点以上〜120点以下	黄色信号点滅中。日常生活の改善を心がけてください。医師の診断を受けてアドバイスを聞きましょう。
● 120点以上	赤信号。かならず医師の診断を受けて、その指示にしたがってください。