

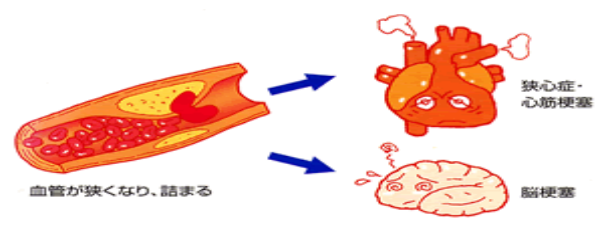
# 動脈硬化を予防しましょう

## 動脈硬化予防のための数値目標

• 冠動脈疾患があるか？ → **二次予防**

なしの場合  
 • いずれかあるか？ → **高リスク**

- 糖尿病**
- 慢性腎臓病**
- 非心原性脳梗塞**
- 末梢動脈疾患**



なしの場合 ↓

『動脈硬化ガイドライン2017』より引用

以下の危険因子を個数をカウントする

①喫煙 ②高血圧 ③低HDLコレステロール血症 (HDL40mg/dl未満) ④耐糖能異常 ⑤早発性冠動脈疾患家族歴	性別	年齢	危険因子の数	分類(リスク)
	男性	40～59歳	0個	低リスク
			1個	中リスク
	女性	40～59歳	2個以上	高リスク
			0個	中リスク
	60～74歳	1個	高リスク	
2個以上		高リスク		
女性	40～59歳	0個	低リスク	
		1個	低リスク	
60～74歳	2個以上	中リスク		
	0個	中リスク		
女性	40～59歳	1個	中リスク	
		2個以上	高リスク	

## リスク別脂質目標

治療	区分	脂質目標 (mg/dl)		
		LDLコレステロール	中性脂肪	HDLコレステロール
一次予防	低リスク	<160	<150	≥40
	中リスク	<140		
	高リスク	<120		
二次予防	冠動脈疾患の既往	<100 (<70)※		

## 2、生活で気をつけることを知る。

# 日本食パターンの食事のすすめ



- 『日本食パターンの食事』とは動脈硬化学会が推奨している動脈硬化予防のための食様式で以下の食べ方です』

### おすすめ食品



未精製穀類・雑穀・魚・大豆・野菜・海藻・きのこ  
こんにゃく・甘味の少ない果物

### 控える食品



動物脂・ココナッツ油・脂身多い肉・肉加工品・内臓類・卵黄・生クリーム・チーズ・菓子類・甘味飲料  
・アルコール飲料

## 『日本食パターンの食事』

- その1 肉脂身(霜降り肉・ひき肉・鶏皮など)動物脂(牛脂・ラード・バター)ココナッツ油、加工肉(ベーコン・ソーセージ)、鶏卵、清涼飲料水や菓子など砂糖や果糖を多く含む加工品、アルコールを控える
- その2 魚、大豆加工品、緑黄色野菜を含んだ野菜、海藻、きのこ、こんにゃくを積極的にとる
- その3 精製した穀類を減らして未精製穀類(玄米・麦ご飯・雑穀・ライ麦・全粒粉・そば・オートミールなど)を増やす
- その4 甘味の少ない果物と乳製品を適量とる
- その5 減塩して薄味にする



上記に沿えば、和風以外の料理や味付けも『日本食パターンの食事』になります。

# 新型コロナウイルス感染予防と運動

蔓延防止も解除され、運動を再開できている方は良いのですが、自粛生活で活動量・筋肉が減少してしまった方も多いのではないのでしょうか？



●以前と同じ運動は困難でも、生活の中の動きや、室内体操や散歩など少しずつ動き、筋力を戻していきましょう。

●屋外で密にならない運動や移動時は**マスクを外し熱中症も注意**しながら運動をしましょう。

中強度で10分歩くと約1,000歩になります。



## 1日どれくらい運動すればいいの？

●18歳～64歳



『1日60分、元気に体を動かす』

ウォーキングや体操だけでなく、掃除や子供と遊ぶ・体を動かすゲーム・動画を見ながら運動など。

テレワークでも、1時間に5分程度立ち上がって体を動かせるとよいです。

### ステップ1

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする。階段の上り下り等。

参考)R1歩数 20～65歳 男性平均 7864 歩(目標 9000 歩)

健康日本2 1健康づくりのための身体活動基準・歩数調査

### ステップ2

ストレッチ軽い体操



ヨガや筋トレなどの動画を見ながら運動。

### ステップ3

ウォーキングやジョギング



スポーツクラブなどで汗をかく。

女性 6685 歩(目標 8500 歩)

国民栄養調査 R1 の結果より

## ●65歳以上

『1日40分、ゆっくりでもいいので 体を動かす』

座りすぎを避け、人が少ない所で散歩やラジオ体操やテレビ体操・家事などで体を動かす。

### ステップ1

座っている時間を減らす



DIXTA.ID - 20440266

### ステップ2

片足立ちやスクワット等

下肢の運動をする



### ステップ3

散歩や健康体操などする



感染対策をしたうえでサークル活動など人との交流、買い物など外出も健康を保つうえで重要です。

参考)R1歩数 65歳以上男性平均 5396歩(目標 6000歩) 女性 4656歩(目標 6000歩)

## 水虫を防ぐための8か条

白癬菌は湿度70%気温15度以上になると活発に増殖します。これからの時期特に注意が必要です。



- 1、糖尿病の人は感染症になりやすい(足観察する)
- 2、帰宅したらすぐ足を洗う(石鹼で足の間も洗う)
- 3、清潔と乾燥が予防の基本(洗い水分ふき取る)
- 4、通気性の良い靴・靴下をはく
- 5、靴下を毎日履き替える
- 6、部屋をこまめに掃除する(剥がれた皮膚も感染源)
- 7、足ふきマットは汚染されやすい  
(家族に水虫の人いる場合はその人専用にする)
- 8、共用施設では、素足をさける

