

動脈硬化を予防しましょう

2022年7月『動脈硬化疾患性予防ガイドライン』が改定されました。

1、自分の危険度と目標値を知る

脂質異常症のスクリーニング

冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテローム*を伴うその他の脳梗塞も含む)があるか?

ある

二次予防

なし

- ・糖尿病(耐糖能異常は含まない)
- ・慢性腎臓病
- ・末梢動脈疾患

ある

高リスク

なし

『二次予防』『高リスク』以外の40歳~79歳の方は以下のアプリで動脈硬化のリスクを知ることができます。

動脈硬化予測アプリ



日本動脈硬化学会のHP公開されているアプリで自分で予測計算できます。

動脈硬化性疾患発症予測ツールこれりすくんのご案内

一般の方向けの動脈硬化性疾患発症予測ツールです。

iOS版、Android版は下記バナーのリンク先のサイトからダウンロードしてご使用ください。

【動作環境】 iOS 11.0以降、Android 4.4以上

※アプリのダウンロードには通信料が発生します。

動脈硬化性疾患発症予測ツールこれりすくんWeb版もあります



https://www.j-athero.org/jp/general/ge_tool/

- ・動脈硬化性疾患(心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞)に強い影響のある脂質異常症かどうかを知り、あなたの動脈硬化性疾患の発症リスクを日本人のデータをもとに調べることができます。
- ・血圧、血糖値、年齢、病歴など、個人差がありますので、アプリの結果だけで判断せず、医師に相談しましょう。

リスク別脂質目標

治療	区分	脂質目標 (mg/dl)		
一次予防	低リスク	LDLコレステロール <160	中性脂肪 空腹時 <150 食後 <175	HDLコレステロール ≥40
	中リスク	<140		
	高リスク	①<120 ②<100		
二次予防	冠動脈疾患 血栓性脳梗塞の既往	A<100 B<70	『動脈硬化ガイドライン2022』を参考に作成	

高リスクの分類

① LDL目標 <120mg/dl	1) 慢性腎臓病 2) 末梢動脈疾患 3) 糖尿病で合併症・喫煙なし 4) 久山町スコアーで高リスク判定
② LDL目標 <100mg/dl	1) 糖尿病で合併症がある場合 末梢動脈疾患 細小血管症(網膜症・腎症・神経障害) 2) 糖尿病で喫煙者

二次予防において より厳格な管理が必要な人

A LDL目標 <100mg/dl	冠動脈疾患 血栓性脳梗塞
B LDL目標 <70mg/dl	以下のいずれかを合併する場合 家族性高コレステロール血症 急性冠症候群 冠動脈疾患と血栓性脳梗塞の合併 糖尿病

2、生活で気をつけることを知る。

①食事の工夫

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。

②運動の工夫

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。

デスクワークでも、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。

●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・移動などで体を動かす。

20歳～65歳の歩数(カッコ内は目標)

20～65歳 男性平均 7864 歩(目標 9000 歩) 女性 6685 歩(目標 8500 歩)

65歳以上男性平均 5396 歩(目標 6000 歩) 女性 4656 歩(目標 6000 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 国民栄養調査 R1の結果より

③歯の健康

歯周病を予防しましょう

歯周病とは、プラーク(歯垢)が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。

唾液が少ないと、このプラークがつきやすくなります。

唾液には、消化を助けるだけでなく、口の中の細菌の増殖を防ぐなど重要な働きがあります。

噛む回数が少ないと、唾液の分泌量が減り、口臭や虫歯の原因となる細菌が、口の中で増殖、繁殖します。

食後は歯磨きをして、半年に1回歯科で点検しましょう。



～クリニックからの連絡～

最近クリニックから連絡しても、登録していないから出なかったとのご返答が多くなっています。クリニックの電話番号を登録しておく、固定電話の近くにメモをとっておき確認できるようにするなど対策をお願いします。井上内科クリニック 029-830-7555です。