

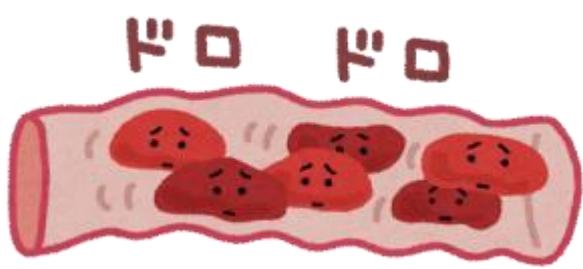
動脈硬化を予防しましょう

1、自分の危険度と目標値を知る 動脈硬化ガイドライン2017より引用

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 ↓
- いづれかあるか？ → **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 ↓
 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	
60~74歳	0個	中リスク		
	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	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。



増やしたいこと



- **大豆製品(豆腐・納豆など)を増やす。**
イソフラボン蛋白質の効果あります。
- **不飽和脂肪酸(青さかな類)を増やす**
ただし魚の油は酸化されやすいので新鮮な物を選びましょう！
- **野菜・海草・きのこ類は1日に350g目標にとりましょう！**
野菜や果物のビタミン、ミネラルが冠動脈疾患発症抑制報告あります。
- **精製度の低い炭水化物を選ぶ**
=GI値も低く、繊維も多く、咀嚼回数も増加するため食べすぎ予防にもなりますよ。
- **有酸素運動のすすめ。1週間で180分以上を**
目標に運動をする内臓脂肪を減らして筋肉・骨を増やしましょう



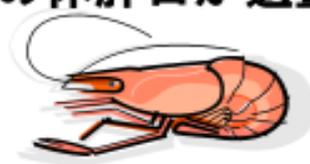
青魚は高カロリーでもあります注意！



減らしたいこと



- **コレステロールを多く含む食品を控え、1日200mg以下にする**
- **トランス脂肪酸をさける**
(マーガリン・ショートニング・ポーションミルク・菓子パンなど)
- **脂身の少ない肉類を選ぶ**
(ベーコン・バラ肉・リブロースなどは控える)
- **乳製品の脂肪も注意する。**
バター・生クリームは避け、牛乳ヨーグルトは合計で200ml
(コップ1杯程度に)
- **飲酒は適量に**
日本酒1合で週2日の休肝日が適量です



新型コロナウイルス感染予防と運動

新型コロナウイルスの感染予防のため、多くの人が外出を自粛しています。そのため、長時間の座りっぱなしや運動不足に陥っている人も多
い
です。



日本運動免疫学会は、『**身体活動を増やし座位を減らすことが、心身の体調を整え、感染を予防する上で重要**』と呼び掛けています。

家の中や、その周辺で人との距離をとって身体活動量を増加を推奨しています。

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。

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。

●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



DIXA.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



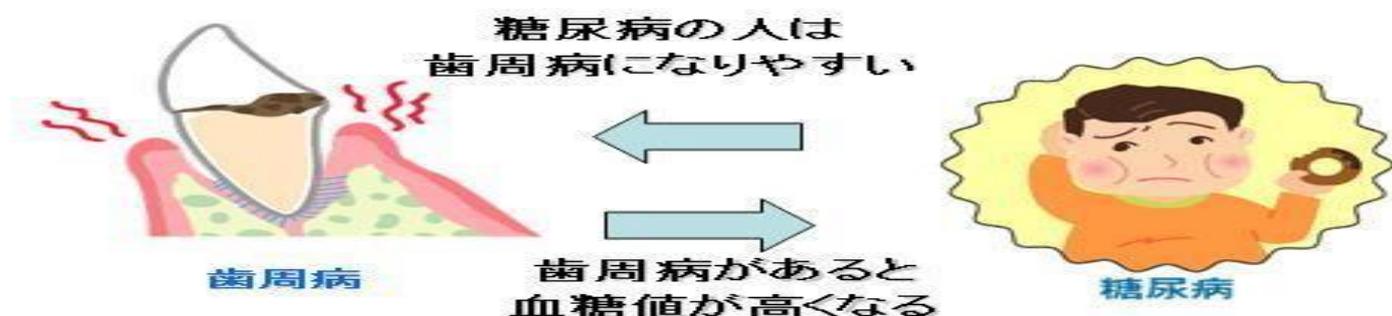
ステップ3

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。

歯周病は糖尿病の併存症の1つです



→歯周病はインスリン作用を阻害し、
血糖コントロールを悪化させます。
歯周病治療するとHbA1cが1%
改善するとの報告があります。

→糖尿病があると、免疫機能の低下
や血流の悪化・唾液の減少などのた
めに歯周病になりやすく重症化しや
すいです。

歯周病や虫歯は、糖尿病以外にも肥満・肺炎・睡眠時無呼吸症候群・心内膜炎・腎炎・菌血症・敗血症・胃腸障害・栄養障害など様々な疾患の原因になります。
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康にかかわる大切なことです。

**1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、
定期的に歯科を受診しましょう！**

月間糖尿病ライフ さかえ 糖尿病協会(2021. 5)より引用一部改変