動脈硬化を予防しましょう

2022 年 7 月『動脈硬疾患性予防ガイドライン』が改定されました。年齢や危険度に

より数値は変化することがあります。自分の目標値を確認しましょう。

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?





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



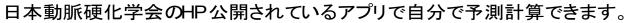


なし

『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



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、Androido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ユれりすくんWeb版もあります





https://www.jathero.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	HDLコレス テロール
	中リスク	<140		
	高リスク	1<120 2<100	空腹時 <150 食後	≥40
二次予防	冠動脈 疾患	A<100 B<70	<175	
	血栓性 脳梗塞 の既往		I I	・ライン2022』を参考 こ作成

高リスクの分類

① LDL目標 <120 mg/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 <100 mg/dl	1)糖尿病で合併症がある 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<u>厳格な管理が必要な人</u>

A LDL目標 <100mg/dl	冠動脈疾患 血栓性脳梗塞
B LDL目標 <70mg/dl	以下のいづ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

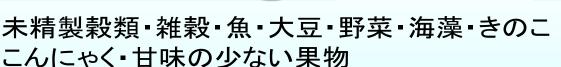
①食事の工夫

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



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21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。 <u>唾液が少ないと、このプラークがつきやすく</u>なります。 <u>唾液</u>には、消化を助けるだけでなく、口の中の <u>細菌の増殖を防ぐ</u>など重要な働きがあります。 <u>噛む回数が少ないと、唾液の分泌量が減り、</u> <u>口臭や虫歯の原因となる細菌が、口の中で増殖、</u> <u>繁殖</u>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。

~クリニックからのお願い~

2024年6月から、国の方針でより具体的な目標を患者さんと共有しながら診療をすることになり、生活習慣病(食事・内服治療中)の患者さん対象に、『生活習慣病療養計画書』を作成することになりました。計画書を確認していただき、ご署名をお願いします。