

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。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？

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	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 ＜175	≥40
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 ＜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

動脈硬化予防の生活習慣改善9か条

1. 禁煙し、受動喫煙をさける。
2. 過食を抑え、標準体重を維持する。
3. コレステロールを控えめにする。
4. 果糖加工食品を控えめにする。(ジュース・菓子)
5. 油の割合控え質も考える(動物性減・植物性増)
6. 食物繊維の摂取を増やす。
7. 減塩を心がける。
8. アルコールの過剰摂取を控える。
9. 有酸素運動を1日30分以上行う。



①食事の工夫

動脈硬化予防する食事

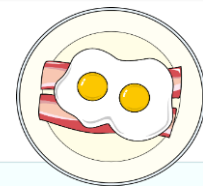


増やしたい食品



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

減らしたい食品



動物油脂・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

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)

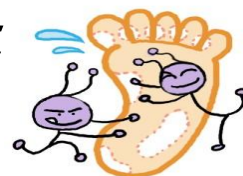
65歳以上男性平均 5396 歩(目標 6000 歩) 女性 4656 歩(目標 6000 歩)

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足のケア

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(石鹸で足の指の間も洗う)
- 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



～クリニックからのお知らせ～

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。

2025 年 6 月 井上内科クリニック