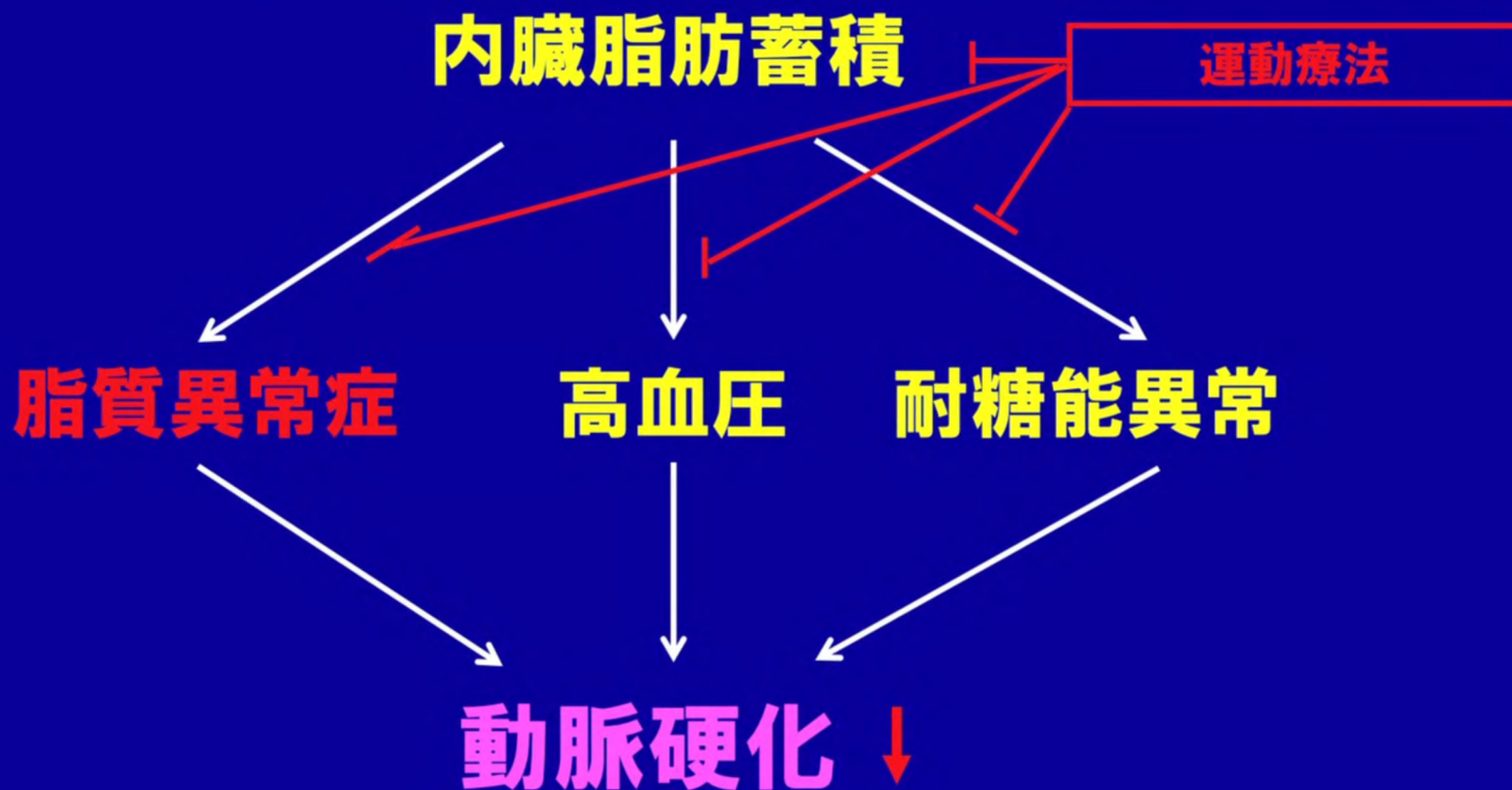




# メタボリックシンドローム





## 動脈硬化を起こす脂質異常

悪玉（LDL）が多いと動脈硬化がすすむ

LDLコレステロール 140 mg/dl以上

善玉（HDL）が少ないと動脈硬化がすすむ

HDLコレステロール 40 mg/dl未満

中性脂肪が多いと動脈硬化がすすむ

中性脂肪 150 mg/dl 以上

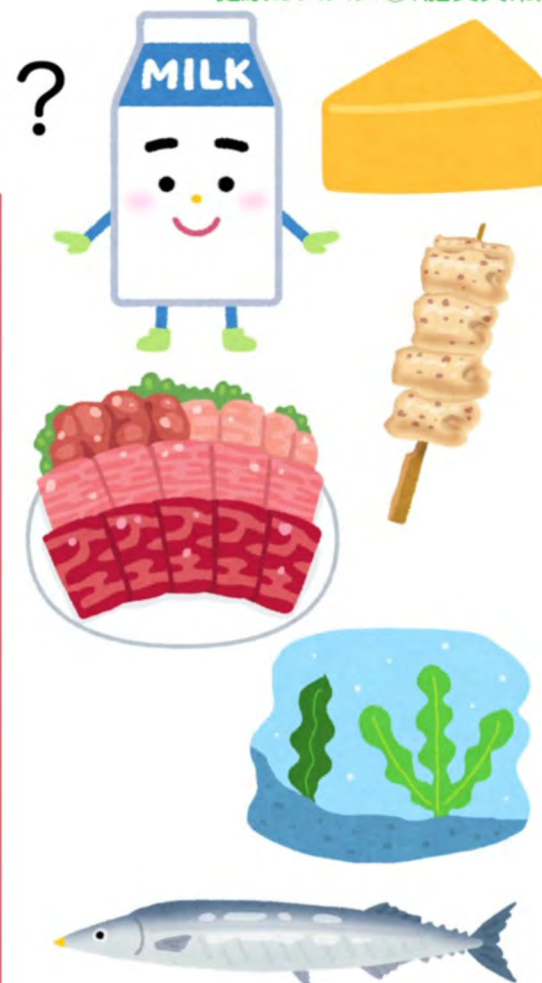
## 悪玉LDLはなぜ増える？

### 遺伝要素

- ・ コレステロールの産生がおおい
- ・ コレステロールの回収が悪い
- ・ コレステロールを吸収しすぎる

### 生活習慣

- ・ 飽和脂肪酸(肉、皮、乳製品など)をよくとる
- ・ コレステロールをよくとる
- ・ 多価不飽和脂肪酸(魚や海草など)がすくない





脂質異常症がある

高LDL-C血症・高中性脂肪・低HDL-C血症

狭心症・心筋梗塞に  
なったことがある？

あり

二次予防

LDLコレステロール  
100mg/dl以下

なし

糖尿病がある？  
慢性腎臓病がある？  
脳梗塞があった？  
足血管の障害がある？

あり

高リスク

LDLコレステロール  
120mg/dl以下

なし

血圧や喫煙、脂質値などで発症率を見て目標を決める



これりすくん

検索



# 冠動脈疾患 発症予測 ツール これりすくん

## 冠動脈疾患発症予測ツール これりすくん

このアプリでは

冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）に強い影響のある脂質異常（高脂血症）かどうかを知り、冠動脈疾患がどの程度起こるかを日本人のデータをもとに計算することができます。

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。

リスク計算をはじめ

①本ツールは日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」に基づいています。家族性高コレステロール血症、35歳未満、75歳以上の方の発症予測にはご利用いただけません。

②とくにLDLコレステロールが高かった人（180 mg/dL以上）

LDLコレステロールが高い人は特に注意！

## 冠動脈疾患の発症確率を計算してみる

空腹で測定した数値を入力してください！

- 10時間以上の絶食を空腹とします。
- 水やお茶などカロリーのない水分であれば取っていてもかまいません。

総コレステロール(TC)

180 mg/dL

LDLコレステロール測定値(LDL)

総コレステロール(TC)を測定していないとき、食後採血のとき、TGが400mg/dLを超えるとき。

80 mg/dL

HDLコレステロール(HDL-C)

60 mg/dL

トリグリセライド(TG、中性脂肪)

100 mg/dL

年齢

55

性別

男性 ☒ 女性 ☐

喫煙

現在喫煙習慣がある ☐ ない ☒

## あなたのリスクは？ 中リスク

10年以内の冠動脈疾患発症確率 : 2.6%

同年齢、同性で最もリスクが低い人と比べて5.2倍発症確率が高くなっています。

## あなたのデータ

総コレステロール 180mg/dL  
LDLコレステロール 80mg/dL  
HDLコレステロール 60mg/dL  
トリグリセライド 100mg/dL  
Non-HDLコレステロール 120mg/dL

年齢 55歳  
性別 男性  
喫煙習慣 ない  
血圧 140/80mmHg  
耐糖能異常 ない/不明  
早発性冠動脈疾患家族歴 ない/不明

## 動脈硬化性疾患を予防・改善するためには

まずすべきこと！

- 禁煙し、受動喫煙を回避する。
- 過食と身体活動不足に注意し、標準体重を維持する。(身長(m) × 身長(m) × 22)  
(例)身長160cmの場合:  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$
- 一日当たりの総エネルギー摂取量を守る。  
・軽労作(事務中心) : 標準体重 × 25 ~ 30  
・普通労作(立仕事など) : 標準体重 × 30 ~ 35  
・重度の労作(肉仕事) : 標準体重 × 35 ~  
(例)身長160cmの場合:  $56 \times 30 = 1680\text{kcal}$

## コレステロールについて

特に高いLDLコレステロール  
180mg/dL以上 → 注意

食事に気をつけましょう！

控える

- 肉の脂身
- 動物脂(ラード、バターなど)
- トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニングなど)
- これらを用いた揚げ物、菓子類



## コレステロールをへらす食生活＝和食！

- 禁煙＆受動喫煙を避ける
- 食べ過ぎや運動不足、肥満しない！
- 肉のあぶりみやラード、たまご、甘味をつけた食べ物はとりすぎない
- 魚・緑黄色野菜・海藻・大豆製品・未精製穀類をしっかり食べる
- 糖分の少ないくだものを適度にとる
- アルコールは1日ビール1缶程度まで





# 家族性高コレステロール血症

以下のうち2つがあると家族性高コレステロール血症の可能性が高いです！



LDL（悪玉）コレステロールが  
180mg/dl  
以上(内服のない状態で)

LDLコレステロール  
= 総コレステロール  
- HDLコレステロール  
- 中性脂肪 / 5



アキレス腱が他の  
人に比べて太い



手の甲・ひじ・ひざなどの腱  
が他の人に比べて太い、黄色  
腫（黄色いしこり）がある



1、家族性高コレステロール血症であると言われた家族がいる  
2、男性<55歳、女性<65歳で  
狭心症・心筋梗塞の家族がいる