

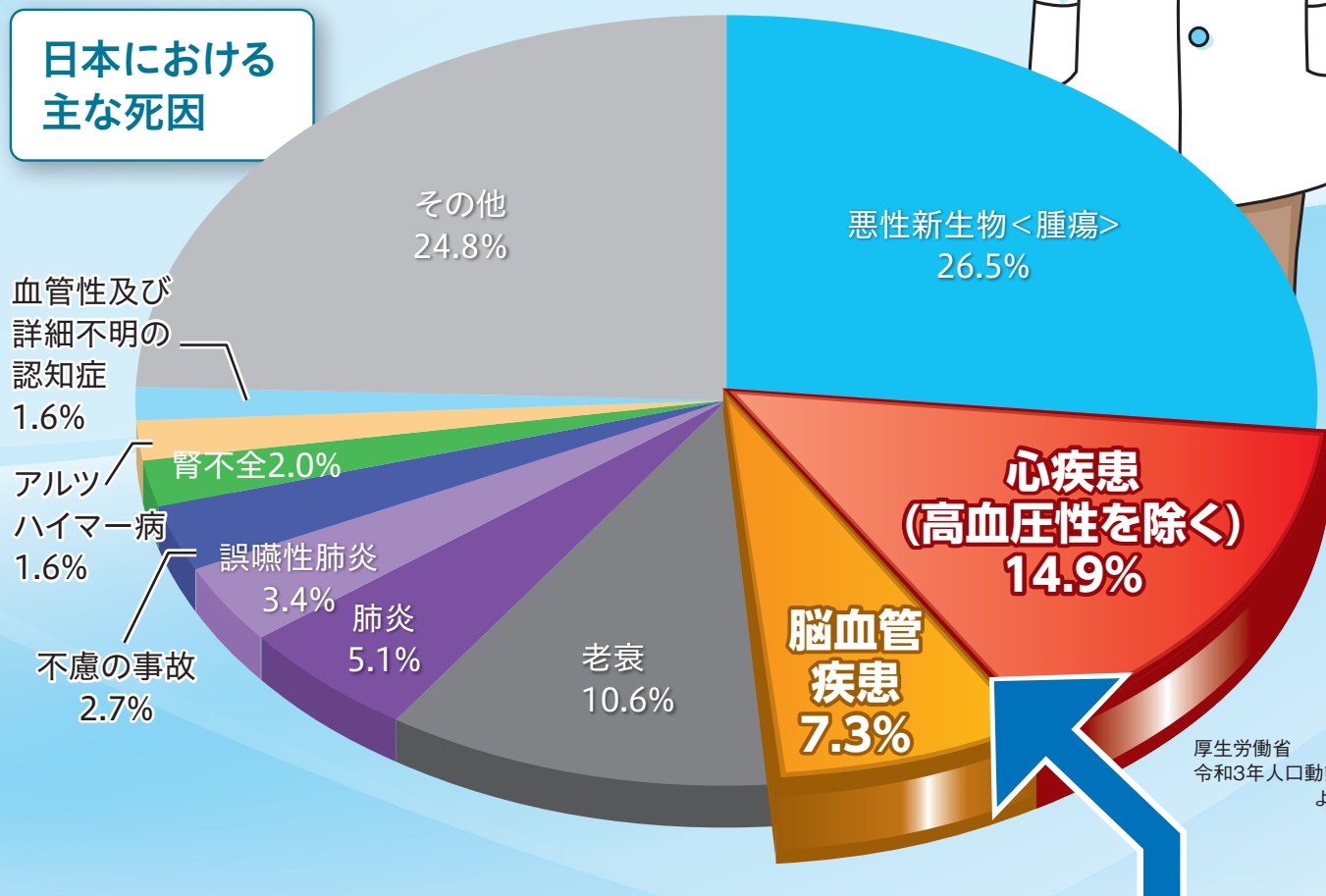
動脈硬化は 怖い病気のはじまり

動脈硬化とは

動脈の加齢変化です。血管の壁が脂肪の沈着等により厚くなったり、高血圧の影響やカルシウムの沈着などで硬くなったりする現象のことです。血液の通り道が狭くなり血液が流れにくくなったり、弾力性が失われて心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こりやすくなります。



日本における 主な死因



厚生労働省
令和3年人口動態統計
より作成

日本人の死因のうち...

心疾患が14.9%、脳血管疾患7.3%、両方合わせた脳心血管疾患が22.2%になります。
動脈硬化を一因とした脳心血管疾患で4.5人に1人の日本人が亡くなっています！

日本動脈硬化学会では 「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」を発行し、 動脈硬化予防のための診断基準や治療法を提示しています

あなたの脂質の値は大丈夫ですか？ 異常値の場合は医師に相談しましょう。

脂質異常症診断基準

LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL 以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL 未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dL 以上 (空腹時採血)* 175mg/dL 以上 (随時採血)*	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール (総コレステロールから善玉 コレステロールを引いた差)	170mg/dL 以上	高non-HDLコレステロール血症

* 基本的に10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。
空腹時であることが確認できない場合を「随時」とする。

日本動脈硬化学会（編）：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版. 日本動脈硬化学会, 2022



動脈硬化とくに虚血性心疾患の予防のためにLDLコレステロールを中心に脂質異常症の管理をしていきます。
同じ高LDLコレステロール血症でも他の危険因子の有無で治療や目標のレベルが変わります。

	危険度	治療内容	目標LDLコレステロール
既に心筋梗塞、 狭心症のある方	高	生活習慣の改善 薬物	より低く
心筋梗塞 狭心症はないが 脂質異常症の他 高血圧 糖尿病 肥満など 他の危険因子をもっている方			ゆるめに
脂質異常症だけの方	低		

- ◆心筋梗塞・狭心症・脳梗塞（動脈硬化性）になったことのある人のLDLコレステロールは、再発予防のため、より低い管理目標値が設定されています。
- ◆糖尿病・慢性腎臓病・末梢動脈疾患のいずれかがある人は、心筋梗塞・狭心症・脳梗塞になる確率が高いため、LDLコレステロールの目標値が低く設定されています。



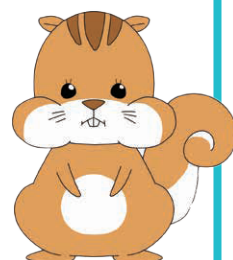
脂質の管理目標値について日本動脈硬化学会HPで詳しい情報をみる。

あなたのリスクから冠動脈疾患の発症予測を調べてみましょう

冠動脈疾患発症予測ツール これりすくん®



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。



これりすくんについて日本動脈硬化学会HPで詳しい情報をみる。

脂質異常症とともに他の危険因子にも 注意しましょう

**高血圧・糖尿病・慢性腎臓病・喫煙・
内臓肥満・家族に冠動脈疾患患者がいる。**

年齢が高くなるほどリスクは高くなります。また危険因子が多いほど動脈硬化になる**リスクが高い**といえます。
脂質異常症と併せてすべてのリスクを管理することがとても大切です。



著しい高LDLコレステロール血症がある方は家族性高コレステロール血症 (FH) と呼ばれる遺伝性に心筋梗塞を起こしやすい病気の場合もありますので、専門医への受診が必要な場合があります。

FHについて日本動脈硬化学会HPで詳しい情報をみる。

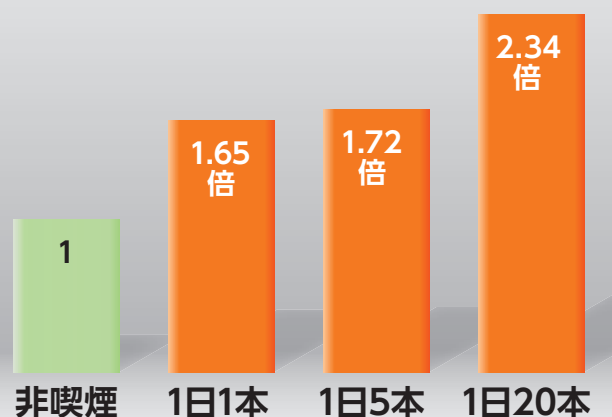


「禁煙は重要です！」 受動喫煙にも気をつけましょう



喫煙は動脈硬化性疾患発症のリスクを増大します。
他の危険因子があると死亡率は更に増加しますので
直ちに禁煙しましょう。
新型タバコでもリスクが上がります。

少量喫煙による冠動脈疾患リスクの増加



Hackshaw, A. et al.: BMJ 360:j5855, 2018より作成



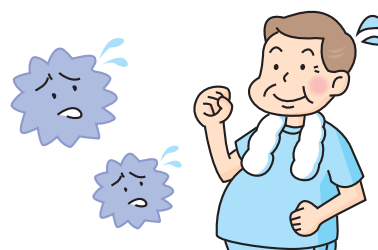
The Japan Diet 食生活を見直しましょう

日本動脈硬化学会では
動脈硬化予防に役立つ食事として、
日本食パターンの食事 (The Japan Diet) を
推奨しています。
脂質異常症のタイプによって少し異なりますが、
基本となる食事療法としては以下の点がポイントです。

- ◆ 過食を抑え、適正体重を維持する。
- ◆ 肉の脂身、動物脂 (牛脂、ラード、バター)、
乳製品の摂取を抑え、魚、大豆の摂取を増やす。
- ◆ 野菜、海藻、きのこの摂取を増やす。
- ◆ 精白された穀類を減らし、未精製穀類を増やす。
- ◆ 食塩を多く含む食品の摂取を控える。
- ◆ アルコールの過剰摂取を控える。

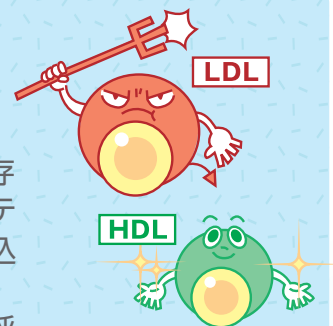
運動をしましょう！ 肥満の方は「3%以上の減量を 3～6ヶ月間で目指しましょう！」

急激ではなく時間をかけて行う必要があります。
動脈硬化性疾患の方や高齢者の方は注意が必要ですので、
主治医と相談して下さい。



The Japan Dietについて日本動脈硬化学会HPで詳しい情報をみる。

LDLコレステロールとHDLコレステロール



コレステロールは脂質の仲間で、細胞膜などの成分になります。血液中のコレステロールは、LDLやHDLといったリポタンパクという粒子の中に存在しており、それぞれのコレステロール濃度がLDLコレステロール、HDLコレステロールとして表されます。コレステロールはLDLから全身の組織や細胞に取り込まれ、使われなくなるとHDLが肝臓に運びます。LDLは動脈硬化を引き起こすためLDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、HDLは血管壁のコレステロールを取り除くことができるためHDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれています。



コレステロールについて日本動脈硬化学会HPで詳しい情報をみる。

脂質異常症 Q&A

Q 脂質異常症って何？

A 脂質異常症とは、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い、トリグリセライド（中性脂肪）が高い、等の状態のことで、血液中の脂質に関する検査異常の総称です。病気のリスクとなる可能性が高い脂質の異常を意味しています。

Q コレステロールは食事から摂取されるの？

A 食事中のコレステロールはすべて吸収されるわけではなく、吸収率には20%から80%程度と大きな個人差があります。食事の中の他の成分によってもコレステロールの吸収は影響を受け、特に食物繊維や植物性ステロールを多く含む食事では吸収されにくくなります。LDLコレステロールが高い人でコレステロールの摂り過ぎが原因と考えられる場合や、重症の高LDLコレステロール血症では、食事から摂取されるコレステロールを制限することが効果的です。また、コレステロールの摂取量だけでなく、肉類の脂身、乳製品や卵と言った、動物性の脂肪分に多く含まれる、飽和脂肪酸を減らすなど複合的な改善が必要です。

Q 脂質異常が心配な場合は誰に相談したらいいの？

A 動脈硬化の危険因子をお持ちの方や、健康診断などで動脈硬化の疑いがあると言われた方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。その場合、多くは保険適応となり血液検査などで脂質異常の有無を調べてもらうことができます。保険適応外の場合は人間ドックなどでも調べてもらうことができます。かかりつけ医がない場合は、近くの内科を受診しましょう。著しい高LDL-C血症などが見つかった場合は専門医のいる病院を紹介してもらうこともできます。日本動脈硬化学会では動脈硬化の専門医や指導医の名簿を学会ホームページに掲載しています。

Q 脂質異常症治療薬って一度はじめたらやめられないの？

A 脂質異常症の治療の基本は、食事療法、運動療法、禁煙など生活習慣の改善ですが、それでも不十分の場合、薬物療法を考慮します。服用をやめてしまえば効果はなくなりますから、基本的には長期的に使用するのが前提です。長期的な生活習慣の改善とともに薬物の減量や中止が可能な場合もあります。動脈硬化症の予防が効果的になるように主治医が管理しているので、個人の判断でやめないようにしましょう。

日本動脈硬化学会HP

<https://www.j-athero.org/jp/general/index/>

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。

