



健康都市宣言のまち きみつ

医療講演会

酒井医院 院長  
酒井 裕司  
医師

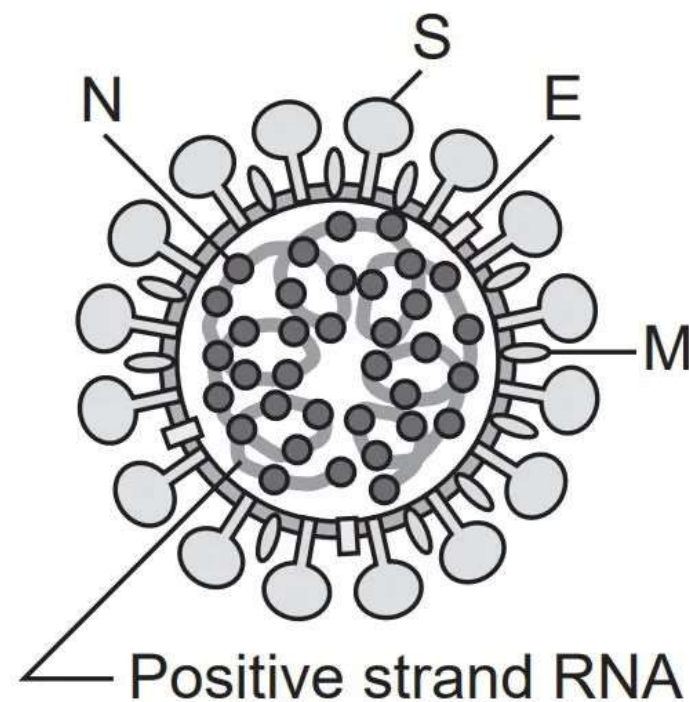
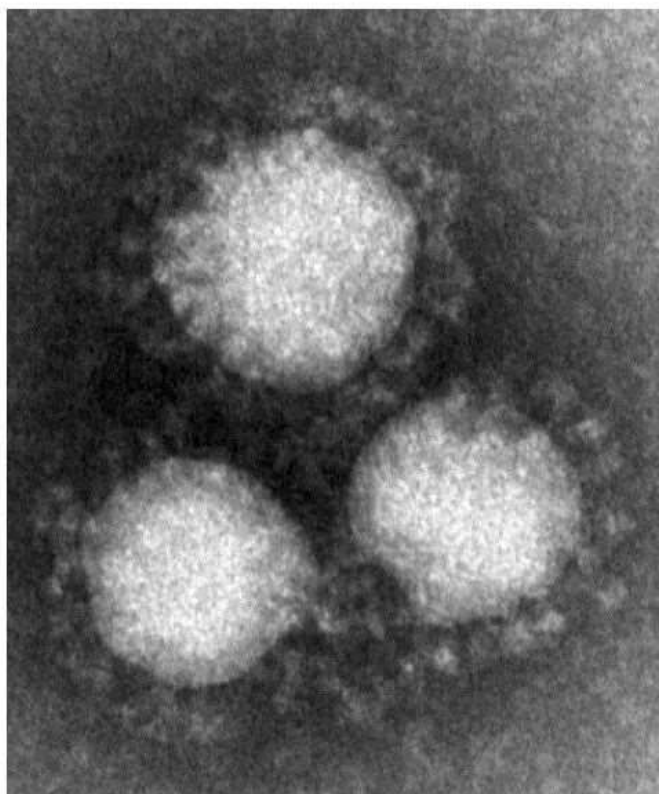
あなたの血管大丈夫？  
コレステロールについて知ろう

コレステロールは動脈硬化との関係が深く、突然死の原因となるので見過ごすことの出来ない検査項目です。  
君津市の40歳未満の健診では悪玉コレステロールの有所見率が一番高く、特定健診でも高い傾向です。  
今年度は、休日開催で保育もありますので、20歳から50歳代の方におすすめです。  
医療講演会をきっかけに自身の身体を見つめ直す機会にしませんか？

令和6年2月11日(日曜日)  
14:00▶15:30

医療法人社団 健恵生会 酒井裕司

# 新型コロナウイルス(COVID-19)



新型コロナウイルス（引用：国立感染症研究所）

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 日本におけるCOVID-19ワクチン接種状況



2023年6月20日 現在

NHK

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

## 君津市におけるCOVID-19ワクチン接種状況

### 乳幼児接種（生後6か月～4歳）

| 年齢区分  | 対象者の概数 | 1回目           | 2回目           | 3回目           |
|-------|--------|---------------|---------------|---------------|
| 6か月～4 | 2,040  | 110<br>< 5% > | 100<br>< 5% > | 70<br>< 70% > |



ホームページID：0051115更新日：2023年6月22日更新

### 小児接種（5歳～11歳）

| 年齢区分 | 対象者の概数 | 1回目              | 2回目              | 3回目<br>(オミクロン含) | 4回目<br>(オミクロン) | 5回目<br>(オミクロン) | 再掲:オミクロン株対応    | 再掲:R5<br>春接種 |
|------|--------|------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5～11 | 3,910  | 1,080<br>< 28% > | 1,040<br>< 27% > | 530<br>< 51% >  | 140<br>< 26% > | 0<br>< 0% >    | 170<br>< 16% > | 0<br>< 0% >  |

### 一般接種（12歳以上）

| 年齢区分                  | 対象者の概数 | 1回目               | 2回目               | 3回目<br>(オミクロン含)   | 4回目<br>(オミクロン含)   | 5回目<br>(オミクロン)    | 6回目<br>(オミクロン)   | 再掲:オミクロン株対応         | 再掲:R5<br>春接種       |
|-----------------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|---------------------|--------------------|
| 12～17                 | 3,790  | 2,930             | 2,890             | 1,990             | 470               | 0                 | 0                | (1,170)             | (0)                |
| 18～59                 | 38,670 | 33,780            | 33,640            | 28,270            | 18,190            | 2,550             | 790              | (19,000)            | (980)              |
| 60～64                 | 5,160  | 4,800             | 4,800             | 4,540             | 3,880             | 2,100             | 180              | (3,700)             | (210)              |
| 65～74                 | 12,550 | 11,880            | 11,870            | 11,690            | 11,240            | 9,760             | 3,220            | (10,890)            | (3,600)            |
| 75以上                  | 14,290 | 13,580            | 13,560            | 13,360            | 12,960            | 11,580            | 4,660            | (12,460)            | (5,120)            |
| 計                     | 74,460 | 66,970<br>< 90% > | 66,760<br>< 90% > | 59,850<br>< 90% > | 46,740<br>< 78% > | 25,990<br>< 56% > | 8,850<br>< 34% > | (47,220)<br>< 71% > | (9,910)<br>< 15% > |
| 【R5春接種（65歳以上）の率】      |        |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                     | < 34% >            |
| 12歳以上人口に対する率          |        | < 90% >           | < 90% >           | < 80% >           | < 63% >           | < 35% >           | < 13% >          | < 63% >             | < 15% >            |
| 【R5春接種（65歳以上人口）に対する率】 |        |                   |                   |                   |                   |                   |                  |                     | < 32% >            |

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



## 基礎疾患とは? ①

- **12歳～17歳の方**

- 以下の病気や状態の方で、通院・入院している方

- 1.慢性呼吸器疾患
- 2.慢性心疾患
- 3.慢性腎疾患
- 4.神経疾患・神経筋疾患
- 5.血液疾患
- 6.糖尿病・代謝性疾患
- 7.悪性腫瘍
- 8.関節リウマチ・膠原病
- 9.内分泌疾患
- 10.消化器疾患・肝疾患等
- 11.先天性免疫不全症候群、HIV感染症、その他の疾患や治療に伴う免疫抑制状態
- 12.その他の小児領域の疾患（高度肥満、早産児、医療ケア児、施設入所や長期入院の児、摂食障害）

厚生労働省

## 基礎疾患とは？ ②

- **18歳～64歳の方**

(1) 以下の病気や状態の方で、通院・入院している方

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病（肝硬変等）
5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
6. 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
7. 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。）
8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
11. 染色体異常
12. 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態）
13. 睡眠時無呼吸症候群
14. 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療（精神通院医療で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

(2) 基準（BMI30以上）を満たす肥満の方

**厚生労働省**

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 生活習慣病

- 生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

# 主な生活習慣病

• [関連記事一覧](#)

- [糖尿病](#)
- [高血圧](#)
- [脂質異常症](#)
- [狭心症・心筋梗塞などの心臓病（虚血性心疾患）](#)
- [脳血管障害・脳卒中](#)
- [高尿酸血症](#)



# 高血圧

- 高血圧に自覚症状はほとんどありません。血圧がかなり高いときは、頭痛、めまい、肩こりなどが起きやすくなる。
- 高血圧は、自宅で血圧測定可能であり本人が高血圧を自覚しやすい!



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 糖尿病

## 主な症状

- 2型糖尿病は、初期の段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状があらわれるとしても、非常にゆっくり、少しずつあらわれます。
- 疲労感
- 皮膚が乾燥して痒い
- 手足の感覚が低下する、または、チクチク指すような痛みがある
- 感染症によくかかる
- 頻尿
- 目がかすむ
- 性機能の問題（ED）
- 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- 空腹感やのどの渇きがひどくなる

# デキスターでの血糖値の測定が可能



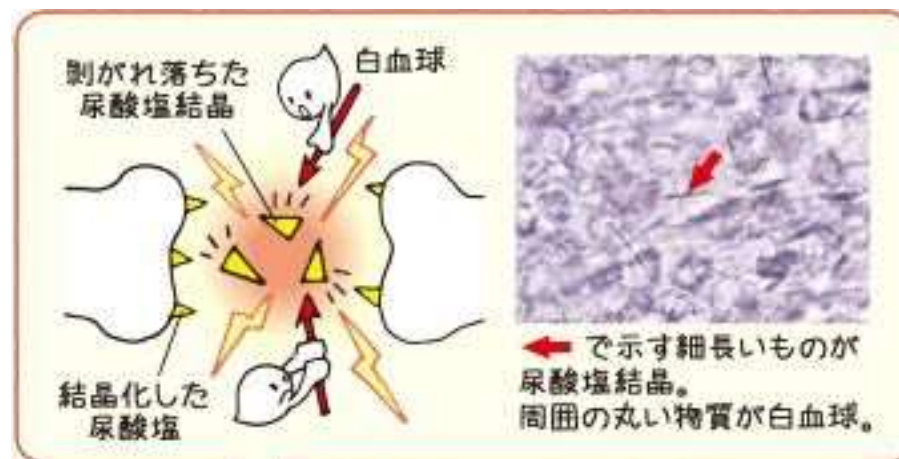
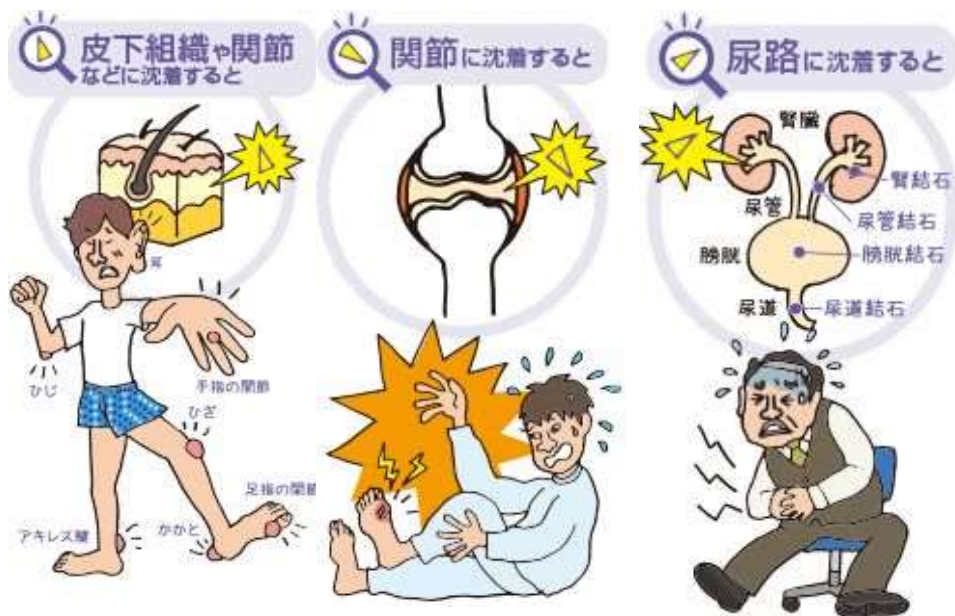
血糖測定器

**メディセーフフィット™**

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 高尿酸血症

- 足の指の付け根が痛い(痛風)
- 腰背部痛に激痛を認める(尿管結石)



株式会社 三和化学研究所  
医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症

- ・特に症状なし。脂質異常症、高LDLコレステロール血症は症状が出にくい!

- ・計測が健康診断や病院に行き採血しないと出来ない!

その結果、放置されやすい!

# 本日の講演

- コレステロールとは？
- 家族性高コレステロール血症とは？
- 内科では、何を診てくれるの？
- 予防のために今からできること？



# 本日の講演

- コレステロールとは？

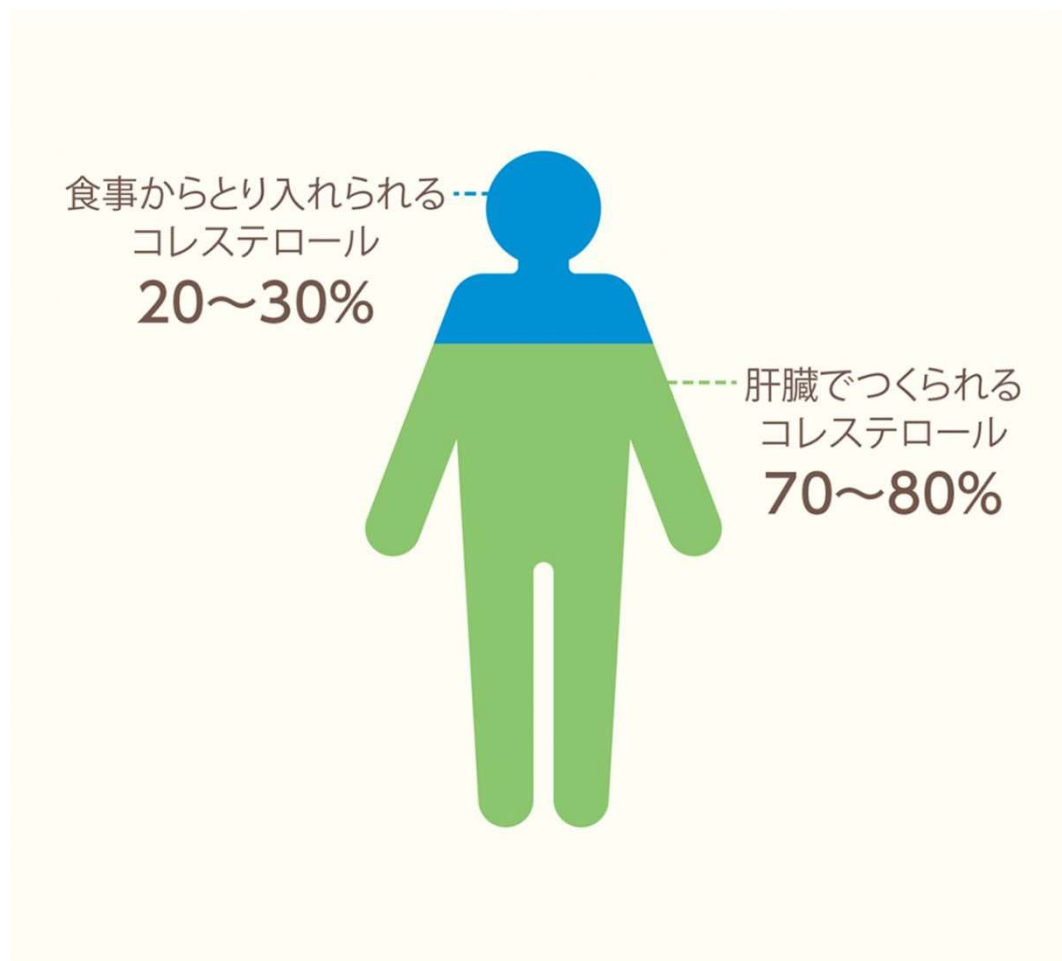
# コレステロールとは①

- 「コレステロール」というと、「悪者」「体に悪い」というイメージを抱く人も多いのではないのでしょうか。そんなコレステロールですが、実は私たちの体にとってなくてはならない大切な成分なのです。

## コレステロールとは②

- コレステロールは、「脂質（あぶら）」の一種で、私たちの体内には、常時**100～150g**のコレステロールが蓄えられています。脂質には、コレステロールのほか、中性脂肪、リン脂質、脂肪酸などがあり、それぞれ血液に乗って、必要な部位に届けられます。なかでもコレステロールは、全身の細胞膜やステロイドホルモン（男性ホルモンや女性ホルモン、副腎皮質ホルモンなど）、胆汁酸（脂質の消化・吸収を助ける物質）などの材料として、重要な役割を果たしています。

# 体内のコレステロール



# 脂質異常症とは

- 脂質異常症とは、血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいいます。従来は高脂血症と呼ばれていた病態も脂質異常症の一部に含まれます（高脂血症という用語は病態を正しく表していないとして、**2007**年に日本[動脈硬化](#)学会が診断名を「脂質異常症」に改訂しました）。

# 脂質異常症の判定の際に用いられる採血の値

- LDLコレステロール

血管内にある脂質で肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割を担う、通称 悪玉コレステロール

- HDLコレステロール

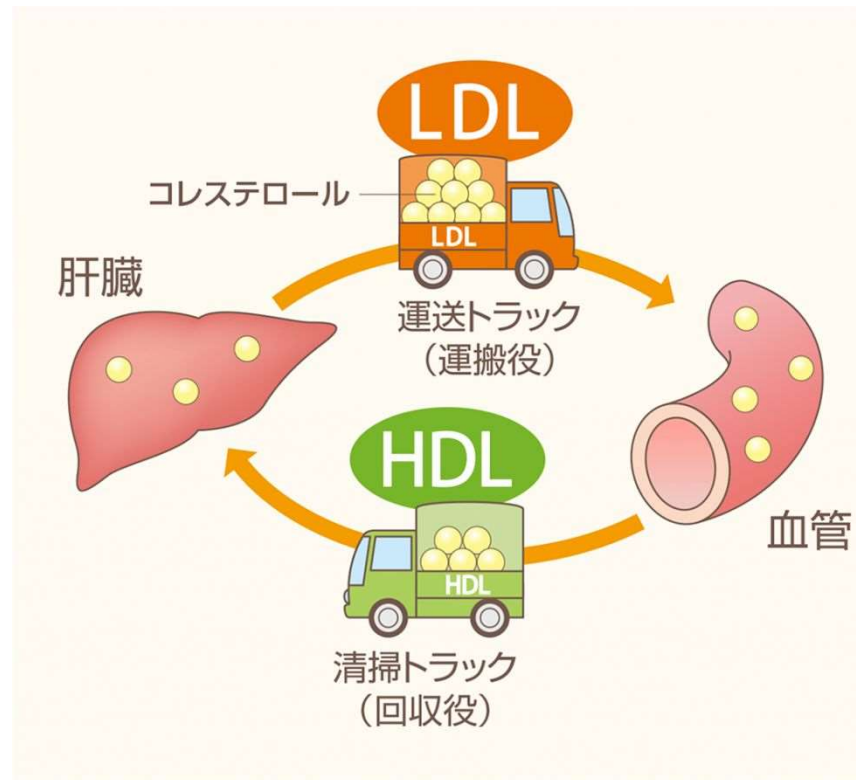
血管内にある脂質で、余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑制する、通称 善玉コレステロール

- 中性脂肪(トリグリセライド)

血管内にただよう脂質の1種 増えすぎるとコレステロールのバランスが崩れて動脈硬化の原因になる

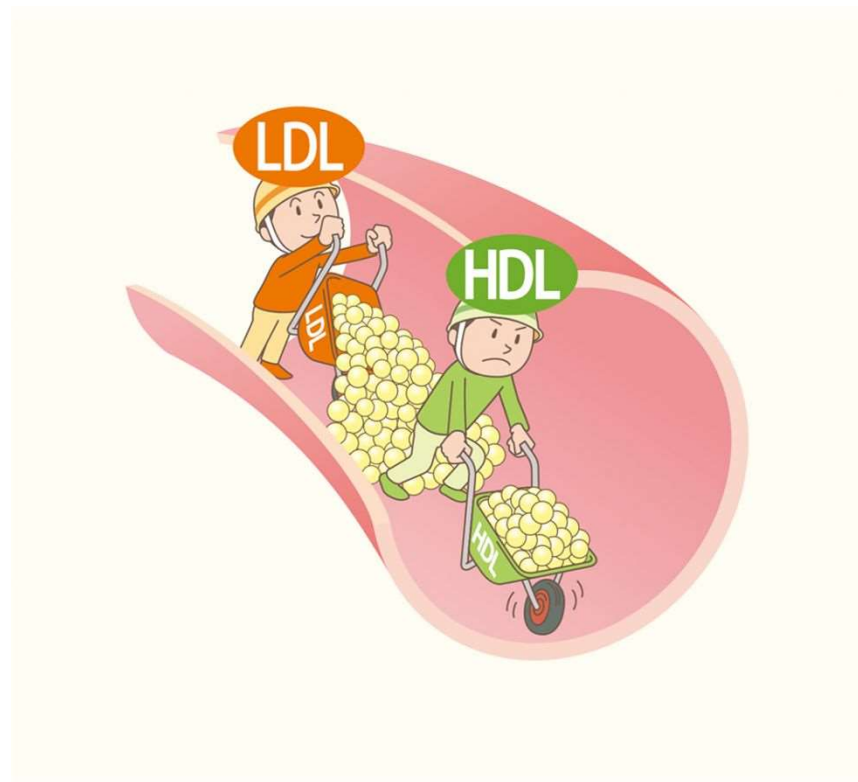
「総コレステロール」は、**LDLコレステロール**、**HDLコレステロール**、中性脂肪に含まれるコレステロールの**3**つの数値から算出される数値です。

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



LDLは、主に肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ、いわば「運送トラック」のような役割を果たしています。一方、HDLは、余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す「清掃トラック」の役割を果たしています。どちらも大切な栄養素であるコレステロールを、滞りなく全身に行き渡らせるための重要な役割を担っているのです。



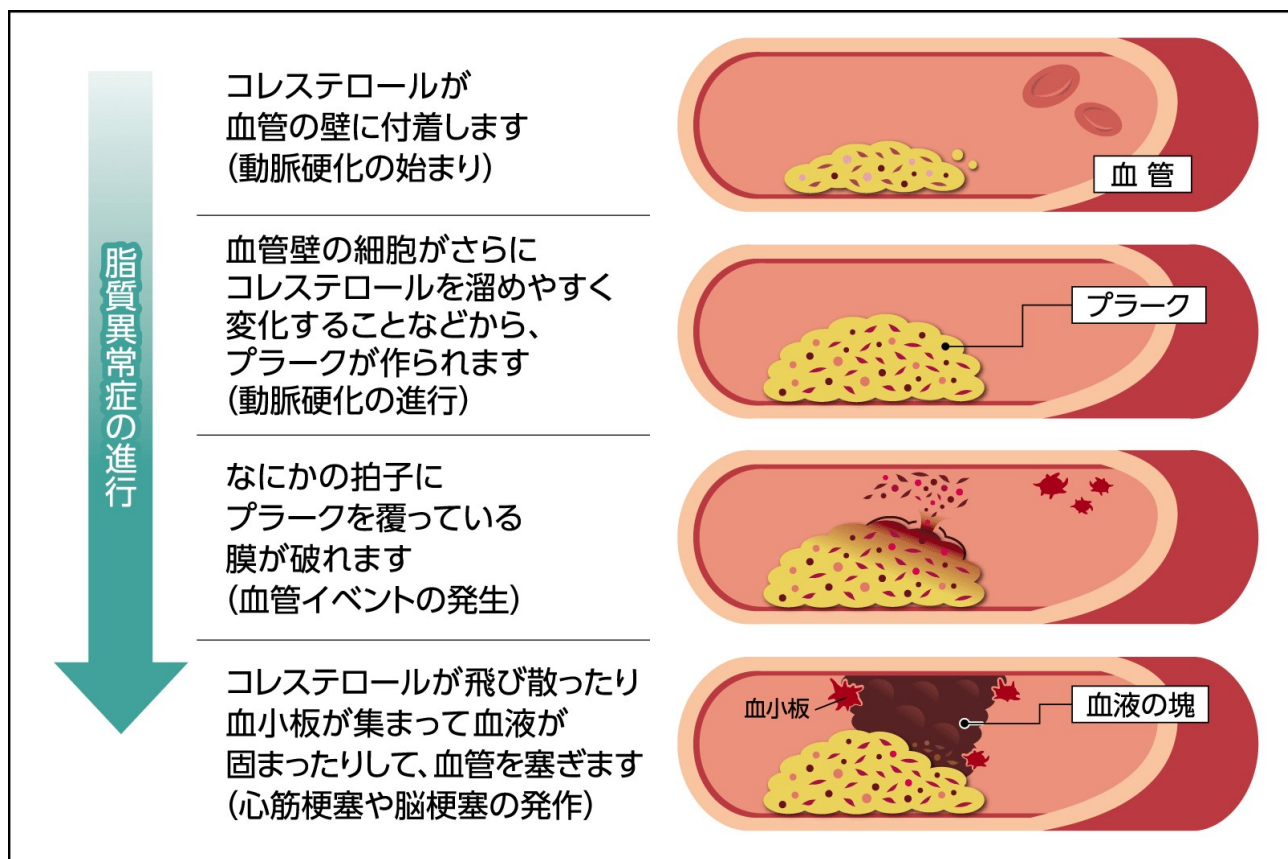


体内のコレステロールの量は、**LDL**による供給と**HDL**による回収のバランスで成り立っています。しかし、食事や体質などによって、**LDL**コレステロールが増えすぎたり、余分なコレステロールを回収する**HDL**コレステロールが少なすぎたりすると、コレステロールのバランスが崩れ、血管内にコレステロールが蓄積して、血管を傷つけたり、血管の内側を狭める原因となります。

**LDL**コレステロールが「悪玉コレステロール」、**HDL**コレステロールが「善玉コレステロール」と呼ばれるのは、こうした働きによるものです。

# コレステロールが高いのはなぜいけないの？

余分な脂肪が血管内に溜まっていくと、やがて「プラーク」と呼ばれる塊になります。**プラークは血液の流れを悪くするだけでなく、何かの拍子で破裂すれば血栓を作る原因にもなる非常に厄介な存在**



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

日本臨床内科医会「[わかりやすい病気のはなしシリーズ20 脂質異常症（高脂血症） P6](#)」

# 脂質異常症が引き起こす疾患

## 「コレステロールが高い」：何が悪い？ ～静かに、静かにしのびよる恐怖～

〔監修〕 帝京大学 臨床研究センター センター長 / 寺本内科歯科クリニック 院長 寺本 民生 先生

### 脂質異常症とは？

食生活の欧米化  
コレステロールなどを  
多く含む食べものは、  
「悪さをするリポ蛋白」  
が増える原因になり  
ます。

血液中のLDLコレステロール  
や中性脂肪などが過剰に増  
えたり、よいはたらきをする  
HDLコレステロールの量が  
減りすぎた状態のことです。

小腸

コレステロール吸収

コレステロール合成

肝臓

血管

悪さをするリポ蛋白が  
血管の壁の間に  
もぐりこむ

動脈硬化

●：悪さをするリポ蛋白

### 放置しておくと…？

血液中のコレステロールが増えすぎた状態  
が続くと、動脈硬化の原因になります。放置  
しておくと、脳梗塞や心筋梗塞などを引き  
起こすおそれもあるのです。

**脳梗塞**

急に半身の手足に  
力が入らなくなる  
などの運動麻痺が  
最も多くみられる  
症状です。

**心筋梗塞**

突然、前胸部に30分  
以上続く強い痛みや  
締めつけ感、圧迫感  
が起こります。冷や汗  
や吐き気を伴います。

MSD製薬  
INVENTING FOR LIFE

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症で引き起こされる病気

## • 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）

心臓の筋肉に血液を送る動脈が狭くなったり、塞がったりすることで、心筋への血液の流れが悪くなり酸素不足になった状態のことです。胸に痛みが出るほか、時に腕や背中が痛み、圧迫感を感じることもあります。

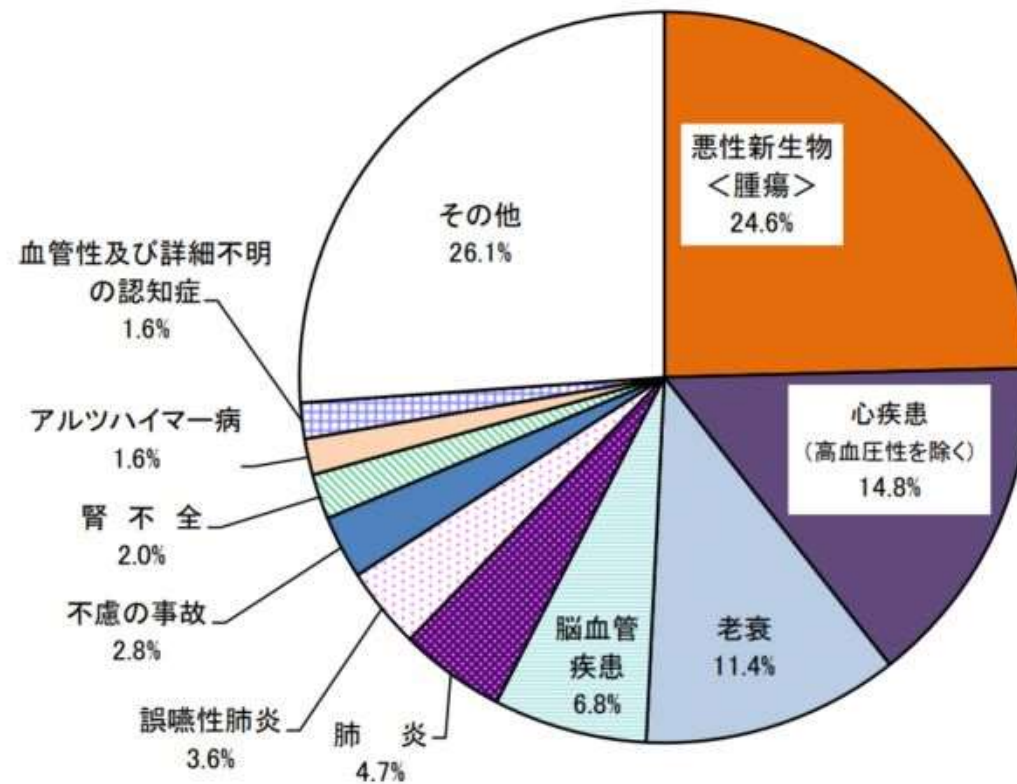
## • 脳血管疾患（脳梗塞や脳内出血）

脳の血管が詰まったり、塞がったりすることで、脳の細胞が障害された状態のことです。頭痛やめまいのほか、下半身の血管ではしびれや歩きにくさなどが現れることもあります。

## • 腎不全

腎不全とは腎臓のはたらきが悪くなって、体内の不要なものを排出できなくなった状態のことです。

# 日本人の死因



[厚労省「令和4年 人口動態統計月報年計の概況」](#)

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



# まずは、健康診断を受診し自分の健康状態を把握する！

[君津市公式ホームページ トップページ](#)

## 健康・福祉・衛生

### 検診・健康診断

#### お知らせ

- 2023年10月25日更新[令和5年（2023年）度 乳がん検診・レディースがん検診のお知らせ](#)
- 2023年10月25日更新[令和5年（2023年）度 胃がん検診のお知らせ](#)
- 2023年10月25日更新[令和5年（2023年）度 結核・肺がん検診のお知らせ](#)
- 2023年10月25日更新[令和5年（2023年）度 子宮頸がん検診のお知らせ](#)
- 2023年10月23日更新[国保特定健康診査（集団健診）は事前予約制です【申込受付終了】](#)
- 2023年9月21日更新[令和5年\(2023年\)度 秋のコラボ健診ご案内](#)
- 2023年5月22日更新[令和5年（2023年）度 歯周疾患検診（個別検診）は7月から12月まで実施します！](#)
- 2023年3月24日更新[令和5年\(2023年\)度 春のコラボ健診ご案内](#)
- 2023年3月24日更新[令和5年（2023年）度 大腸がん検診のお知らせ](#)
- 2023年3月24日更新[令和5年（2023年）度 肝炎ウイルス検診のご案内](#)
- 2023年3月24日更新[令和5年\(2023年\)度 健康診査・各種がん検診等のお知らせ](#)
- 2017年1月27日更新[「千葉県がん情報 ちばがんナビ」が開設されました](#)



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 本日の講演

- 家族性高コレステロールとは？

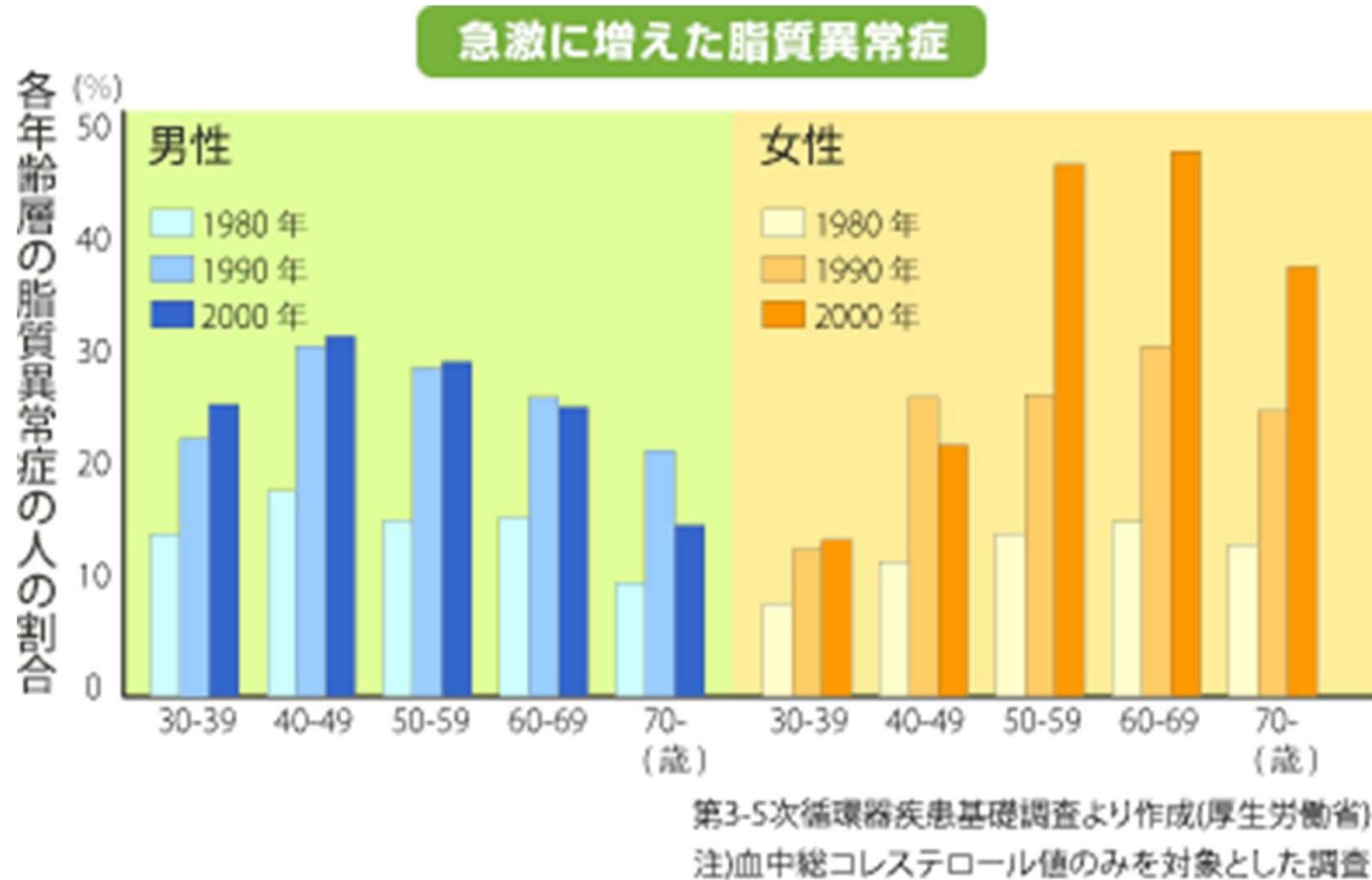
若い人には、関係ないの？



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

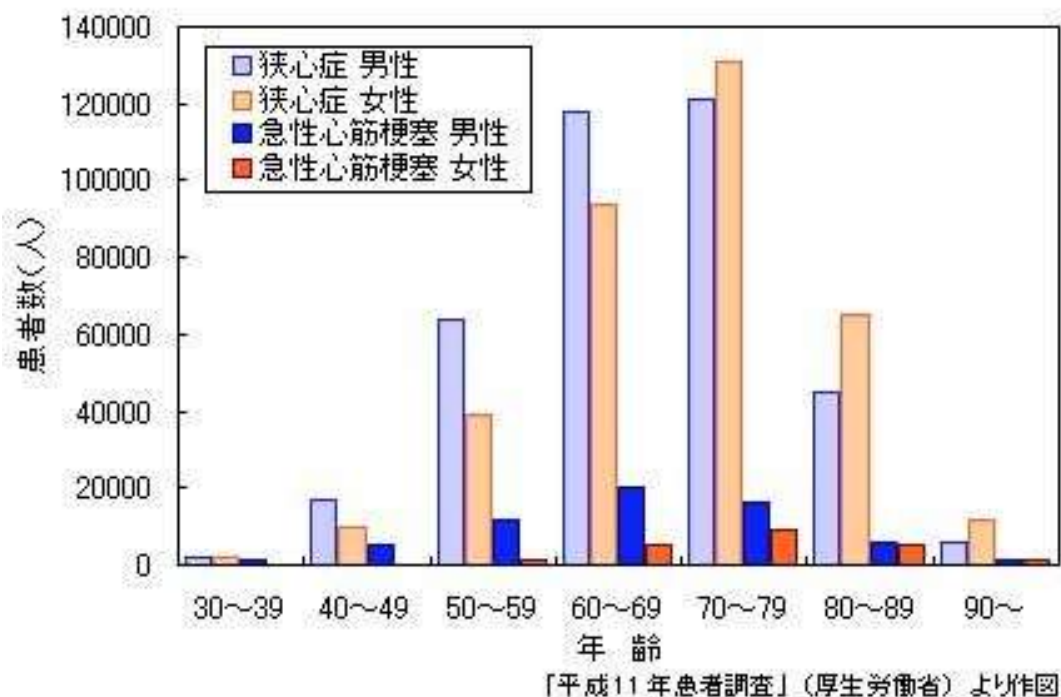


# 日本における脂質異常症の人の割合



# 心筋梗塞の患者数はどれくらい？ - 性・年齢別比較

図 性・年齢別にみた虚血性心疾患の患者数



男性においては、狭心症、急性心筋梗塞ともに30歳代から年齢とともに増加し、60歳代にピークが認められます。女性では、男性よりも高齢に傾いており、そのピークは70歳代にあります。狭心症の患者数は、男女間に大きな違いはありませんが、急性心筋梗塞症は女性よりも男性で多く発生しているという特徴があります。

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

著作権上の都合により非公開

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 家族性高コレステロール血症とは？

- 家族性高コレステロール血症は、**LDL**コレステロール（悪玉コレステロールと呼ばれています）が血液中で高くなり、若いときから動脈硬化が進んで、血管が細くなったり詰まったりする病気です。特に心臓の血管（冠動脈）に影響が大きく、心筋梗塞や狭心症を引き起こします。一般人口の**300**人に1人程度おられる比較的高頻度の遺伝性疾患です。

一般社団法人日本動脈硬化学会

# 診断

- 家族性高コレステロール血症の患者さんでは、狭心症や心筋梗塞などの病気になる前から動脈硬化を予防することが重要です。診断には、**LDL**コレステロールの測定をはじめ、家系内調査、アキレス腱の厚さのチェックが役立ちます。



40歳男性 最大径22 mm



29歳男性 最大径19 mm

(症例：国立循環器病研究センター 斯波真理子氏提供)

図4 FHIにおけるアキレス腱X線撮影

一般社団法人日本動脈硬化学会  
<https://www.j-athero.org/jp/>

# 治療は？

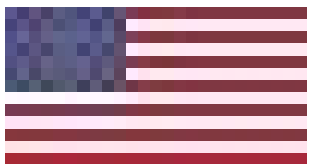
- 家族性高コレステロール血症の診断がついたら、**LDL**コレステロールを十分に低下させる治療を受けましょう。そのために、コレステロールや動物性脂肪の少ない食事に変え、生活習慣の改善を心がけましょう。タバコを吸っている人では禁煙することも重要です。

一般社団法人日本動脈硬化学会

- しかしながら、家族性高コレステロール血症の方の中で、生活習慣の改善だけで**LDL**コレステロール値がコントロール出来る人はほぼ皆無です。したがって、コントロールできない場合は、薬物療法（主にスタチン系の薬剤）が必要になります。1種類の薬剤で**LDL**コレステロールがコントロール出来なくても、薬の量を増やしたり、**2種類以上の薬剤**を服用したりすれば、大部分の患者さんで十分な効果が得られます。

一般社団法人日本動脈硬化学会

# アレクサンドル・ダーレ・オーエン



|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| フルネーム | Alexander Dale Oen                |
| 国籍    | <a href="#">ノルウェー</a>             |
| 泳法    | <a href="#">平泳ぎ</a>               |
| 生年月日  | <a href="#">1985年5月21日</a>        |
| 没年月日  | <a href="#">2012年4月30日</a> (26歳没) |
| 身長    | 190cm                             |
| 体重    | 80kg                              |

著作権上の都合により非公開

Wikipedia:ウィキペディア

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



著作権上の都合により非公開

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

- 北京オリンピック**100M**平泳ぎで北島康生選手は金メダルを獲得しましたが、その左隣にいる銀メダリストのダーレオーエン選手ですが、**26**歳の若さで急性心筋梗塞で亡くなったというニュースです。  
この選手は**LDL**コレステロールが非常に高かったと言われています。

著作権上の都合により非公開

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

著作権上の都合により非公開

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

死因は、心筋梗塞

原因は、高LDLコレステロール血症による動脈硬化

[APF通信](#)や[時事通信](#)によると、彼は急死する1～2ヵ月前にも軽い心臓の発作を起こしていたという。また、[ロイター通信](#)によると、この症状は[遺伝性のもの](#)で、彼の祖父も心臓病のために42歳で急死したとされている。

Wikipedia:ウィキペディア

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 本日の講演

- 内科では、何を診てくれるの？

# ガイドラインを用いて診断・治療を行っている



動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2023年版



動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# まずは、採血による脂質異常症の有無

- 空腹時採血(脂質や糖は食事による影響を受けやすい)

# 脂質異常症の診断基準

脂質異常症診断基準(空腹時採血\*)

|                |              |                        |
|----------------|--------------|------------------------|
| LDLコレステロール     | 140mg/dL以上   | 高LDLコレステロール血症          |
|                | 120～139mg/dL | 境界域高LDLコレステロール血症**     |
| HDL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       | 150mg/dL以上   | 高トリグリセライド血症            |
| Non-HDLコレステロール | 170mg/dL以上   | 高non-HDLコレステロール血症      |
|                | 150～169mg/dL | 境界域高non-HDLコレステロール血症** |

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年度版より引用改変

- ・ 血清LDLコレステロール値**140**mg/dL以上
- ・ 血清HDLコレステロール値**40**mg/dL未満
- ・ 血清トリグリセリド値**150**mg/dL以上

このいずれかに該当すると脂質異常症と診断されます。

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



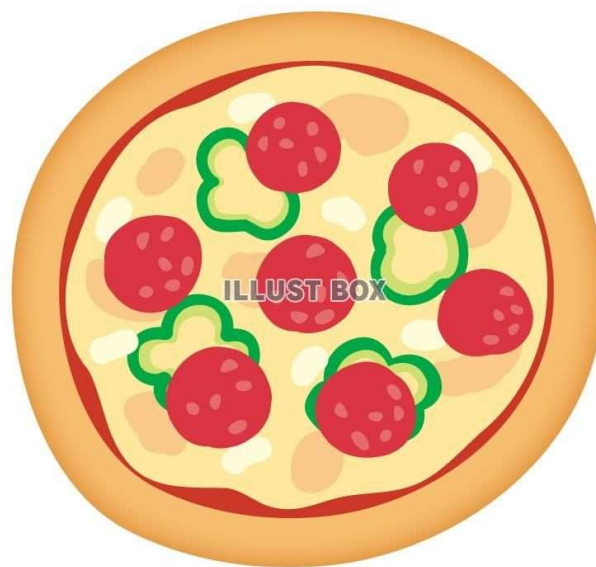
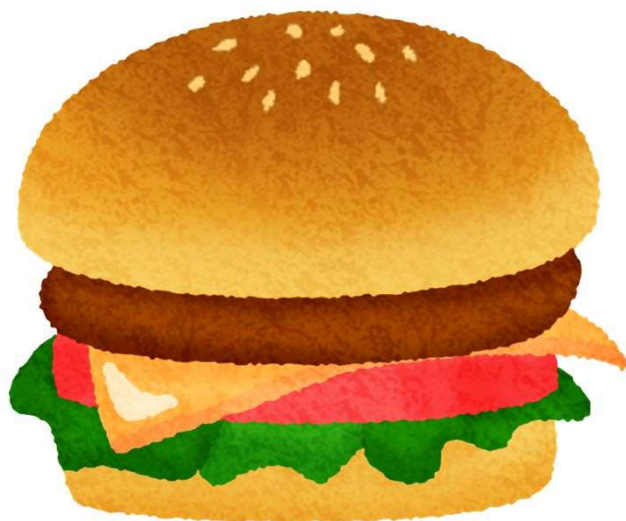
- 動脈硬化がどの程度進行しているか調べることで、合併症の発症を避けることもできます。頸動脈エコー検査では、血管壁の厚さを測ることにより動脈硬化の重症度を判定します。心臓の血管が細くなっている可能性がある場合には、A B I、C A V I、運動負荷心電図検査や、運動負荷心筋シンチグラフィ、心臓のCT、冠動脈造影などの検査を行います。

一般社団法人日本動脈硬化学会

# 本日の講演

- 予防のために今からできること？

# 食生活の変化(欧米化)で年々脂質異常症の人は、増えています!



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 今は、大丈夫でも危険です！

- 数が多いほど要注意です。
- 食生活の改善は脂質異常症予防への近道！できる事から始めましょう。

•

1. 揚げ物や肉料理を毎日食べる
2. お酒が好きで飲みすぎることも多い
3. 水分はあまり摂らない
4. 野菜は苦手
5. 魚よりも肉料理の方が多い
6. 夜食や間食を摂る
7. 早食いである
8. ジュースや甘い缶コーヒーなどを良く飲む
9. ケーキや菓子など甘いものが好き
10. 主食+主食（ごはん+麺のセット）を良く食べる
11. 卵は1日1個以上食べる

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症の原因は？

- 高カロリー・高脂肪の食事
- 運動不足
- 家族性



脂質異常症の8割は生活習慣によるもの

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症の原因

| 脂質異常症の種類      | 主な原因となる生活習慣        |
|---------------|--------------------|
| 低HDLコレステロール血症 | 運動不足               |
|               | 肥満                 |
|               | 喫煙                 |
| 高LDLコレステロール血症 | 肉料理や動物性油の摂取過多      |
|               | 鶏卵、魚卵、レバーの摂取過多     |
|               | 食べすぎによるカロリー過多      |
| 高トリグリセライド血症   | アルコール摂取過多          |
|               | 甘いものや脂肪分の多いものの摂取過多 |
|               | 食べすぎによるカロリー過多      |
|               |                    |

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症の治療　まずは生活習慣の改善

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食を抑え、標準体重を維持する
- 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- 食塩を多く含む食品の摂取を控える（6g/日未満）
- アルコールの過剰摂取を控える（25g/日以下）
- 有酸素運動を毎日30分以上行う

[脂質異常症治療のエッセンス - 日本医師会](#)

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 塩分を目安

| ● ご存じですか？食べ物に含まれる食塩量 ●                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                   |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| みそ汁(1杯)<br><br>約1.5g          | インスタント スープ<br>(1袋)<br><br>約1.2g  | きゅうりのぬかみそ漬<br>(5切れ)<br><br>約1.6g | 梅干し(1つ)<br><br>約2.2g           |                  |
| ちくわ・中(1本)<br><br>約0.7g        | あじの開き(1尾)<br><br>約1.4g           | 塩鮭・中辛(1切れ)<br><br>約1.1g          | 堅焼きせんべい<br>・大(2枚)<br><br>約1.0g |                  |
| うどん<br>(1杯、汁を含む)<br><br>約5～6g | ラーメン<br>(1杯、汁を含む)<br><br>約6～7g   | あんぱん(1個)<br><br>0.7g             | デニッシュペストリー<br>(1個)<br><br>1.2g |                  |
| 塩(小さじ1杯)<br><br>6.0g        | 濃い口しょうゆ<br>(小さじ1杯)<br><br>0.9g | ※五訂増補日本食品標準成分表より作成。<br>上記食品の塩分量は目安としてお考え<br>ください。<br>※うどんやラーメンなどの麺類は、トッピング<br>具材で塩分量が変わります。                         |                                                                                                                   | 「健康増進のしおり」<br>より |

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司



# アルコールの目安

厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度ある適度な飲酒」を以下のように推奨しています。「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である。」

純アルコール量**20g**とは？



著作権上の都合により非公開

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# バランスの良い食事

- 栄養バランスを考えて、規則正しい食生活を送るようになる心がけが大切です。  
できるだけ肉類よりも魚類・大豆類などを多く摂ったり、洋食よりも和食を選んだりすると良いでしょう。1食あたりの脂質摂取量を抑えることにより、食後高脂血症の改善が期待できます。



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 具体的には、どうすると良いのか？①

## ・たんぱく質

【目標】総摂取エネルギーの15-20％程度飽和脂肪酸やコレステロールの摂取が増えないように、動物性肉類ばかりではなく魚や大豆製品の摂取を増やす。

## 具体的には、どうすると良いのか？②

### ・脂質

【目標】総摂取エネルギーの20-25%程度肉類や即席めん・鶏皮・生クリーム・バター・菓子パン・ケーキ類など動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸食品は、LDLコレステロールが上昇するため取りすぎないように注意する。代わりに、マグロ・イワシ・サンマなど青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）や、ゴマ油・グレープシードオイル・アマニオイルなどの一部の植物油などに多く含まれる「n-3系多価不飽和脂肪酸」の摂取を増やしましょう。中性脂肪の合成が抑えられます。

## 具体的には、どうすると良いのか？③

### ・炭水化物

【目標】総摂取エネルギーの50-60%程度炭水化物はエネルギー源となるご飯・パン・麺類のことです。炭水化物を制限すると、中性脂肪の合成が抑えられます。

- － ご飯茶碗に軽く1杯（100g）＝約160kcal
- － ご飯茶碗普通盛り1杯（150g）＝約250kcal
- － ご飯茶碗多め1杯（180g）＝約290kcal

# 適正体重の維持

- 厚生労働省による日本人の食事摂取基準（2020年版）の中で、推定エネルギー必要量は次の通り算出されています。

成人（18歳以上）の推定エネルギー必要量（kcal/日）＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベル  
また、体重当たりの総エネルギー必要量は、成人の場合「約30～40 kcal/kg 体重/日」としています。

| 性別      | 男性        |           |           | 女性        |           |           |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 身体活動レベル | 低い<br>(Ⅰ) | 普通<br>(Ⅱ) | 高い<br>(Ⅲ) | 低い<br>(Ⅰ) | 普通<br>(Ⅱ) | 高い<br>(Ⅲ) |
| 18～29歳  | 35.5      | 41.5      | 47.4      | 33.2      | 38.7      | 44.2      |
| 30～49歳  | 33.7      | 39.3      | 44.9      | 32.9      | 38.4      | 43.9      |
| 50～64歳  | 32.7      | 38.2      | 43.6      | 31.1      | 36.2      | 41.4      |
| 65～74歳  | 31.3      | 36.7      | 42.1      | 30.0      | 35.2      | 40.4      |
| 75歳以上   | 30.1      | 35.5      | －         | 29.0      | 34.2      | －         |

<身体活動レベル>

- 低い……生活の大部分が座位で静的な活動が中心
- 普通……座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツなどを含む
- 高い……移動や立位の多い仕事をしている者、スポーツ等活発な運動習慣がある

標準体重は、「身長（m）×身長（m）×22」で計算できるため、身長160cmの人の標準体重は、1.6（m）×1.6（m）×22＝56.32（kg）となります。

肥満を解消するためには、一日エネルギー摂取量（kcal）＝標準体重（kg）×25-30

（kcal）が理想ですが、まずは「一日250kcal」を減らすところから始めましょう。

適正なエネルギー制限は、中性脂肪を低下させます。

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

ただし、根気強くやりすぎるとストレスで逆効果を生む可能性や胃潰瘍や十二指腸潰瘍などのストレスが原因で発症する病気も存在する。1週間に1度程度は、好きなものを食べても良いと思われる。



実際に、ストイックに頑張り過ぎて胃潰瘍をきたした症例

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

それでも改善しなければ、食事運動療法に加え内服加療を施行する。(約3-4ヶ月くらいを目安)



## どのように薬を用いるの？

**悪玉コレステロール**（LDL-コレステロール）の目標値については、動脈硬化疾患の既往があるか、また糖尿病などのその他の危険因子を持っているか、によって異なります。冠動脈疾患の既往がない方に対する、発症を予防するための**悪玉コレステロール**（LDL-コレステロール）の目標値（一次予防といいます）は120-160mg/dl未満とされます。（糖尿病や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の既往、慢性腎臓病、喫煙歴や高血圧の有無によって目標値は異なります。）狭心症の既往がある患者様の冠動脈疾患の再発予防（二次予防といいます）は100mg/dl未満になり、さらに心筋梗塞の既往がある患者様や、糖尿病を有しかつ脳梗塞の既往や閉塞性動脈硬化症の既往を有する方、糖尿病を有しておりかつ喫煙や慢性腎臓病を併せ持つような方二次予防については70mg/dl未満にコントロールすることが勧められます。（表3:動脈硬化学会ガイドライン）

リスク区分別の脂質管理目標値

| 治療方針の原則                            | 管理区分     | 脂質管理目標値(mg/dL) |                 |      |       |
|------------------------------------|----------|----------------|-----------------|------|-------|
|                                    |          | LDL-C          | Non-HDL-C       | TG   | HDL-C |
| 一次予防<br>まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する | 低リスク     | <160           | <190            | <150 | ≥40   |
|                                    | 中リスク     | <140           | <170            |      |       |
|                                    | 高リスク     | <120           | <150            |      |       |
| 二次予防<br>生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する       | 冠動脈疾患の既往 | <100<br>(<70)* | <130<br>(<100)* |      |       |

\* 家族性高コレステロール血症、急性冠症候群の時に考慮する。糖尿病でも他の高リスク病態[非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患(PAD)、慢性腎臓病(CKD)、メタボリックシンドローム、主要危険因子の重複、喫煙]を合併する時はこれに準ずる。

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

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

# 脂質異常症に用いられる薬

- コレステロールを下げる薬は？
  - ① スタチン系製剤（HMG-CoA還元酵素阻害剤）
  - ② 小腸コレステロールトランスポーター阻害剤
  - ③ 陰イオン交換樹脂（レジン）製剤
- 中性脂肪を下げる薬は？
  - ① フィブラート系製剤
  - ② EPA製剤



**sawai medical site**  
医療関係者向け総合情報サイト

| プラバスタチンNa錠<br>5mg/10mg「サワイ」<br>(先発品：メバロチン)                                           | シンバスタチン錠<br>5mg/10mg/20mg「SW」<br>(先発品：リボバス)                                          | フルバスタチン錠<br>10mg/20mg/30mg「サワイ」<br>(先発品：ローコール)                                       | アトルバスタチン錠<br>5mg/10mg「サワイ」<br>(先発品：リビートル)                                            | ビタバスタチンCa・OD錠/<br>ビタバスタチンCa錠<br>1mg/2mg/4mg「サワイ」<br>(先発品：リパロ)                        | ロスバスタチンOD錠/<br>ロスバスタチン錠<br>2.5mg/5mg「サワイ」<br>(先発品：クレストール)                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 2003年7月<br>発売<br>(旧販売名：プラバチン錠)                                                       | 2003年7月<br>5mg 発売<br>(旧販売名：リボダワン錠)                                                   | 2009年11月<br>発売                                                                       | 2011年11月<br>発売                                                                       | 2013年12月<br>錠 発売                                                                     | 2017年12月<br>発売                                                                       |
| 2011年11月<br>販売名変更                                                                    | 2004年7月<br>10mg 規格追加<br>(旧販売名：リボダワン錠)                                                | 2017年2月<br>製剤改良<br>20mg バラ包装追加                                                       | 2011年11月28日～<br>2012年12月14日<br>使用成績調査を実施                                             | 2015年12月<br>OD錠 発売                                                                   |                                                                                      |
|                                                                                      | 2011年8月<br>20mg 規格追加                                                                 |                                                                                      | 2015年8月<br>製剤改良<br>錠剤に両面印字                                                           |                                                                                      |                                                                                      |
|                                                                                      | 2011年11月<br>販売名変更                                                                    |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |

医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司

## まとめ

- 脂質異常症は、生活習慣が原因であることが8割。
- 診断の基本は空腹時採血。
- まずは、食事運動療法が基本である。
- 食事運動療法の継続でも改善しない場合は、内服加療を考慮。



ご静聴有難うございました。



ご協力有難うございました。



TaKaSa薬局 八重原店 スタッフ様



医療法人 健恵生会 酒井医院 酒井裕司