



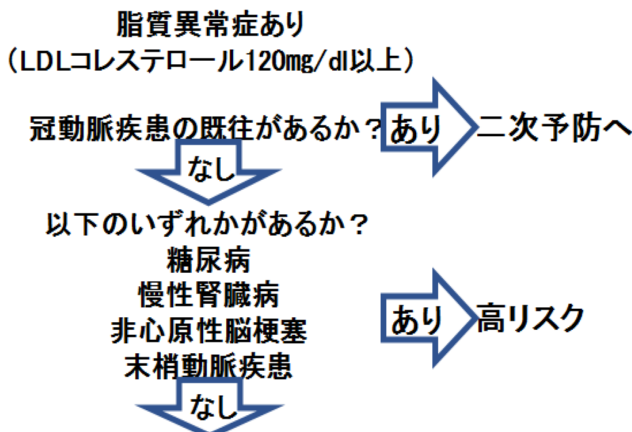
# 森田医院通信

## 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017

Vol.19

2017年8月8日

5年ぶりに動脈硬化性疾患予防ガイドラインが改訂されました。今回は動脈硬化の予防とコレステロールの治療目標値について勉強しましょう。



喫煙 高血圧 低HDLコレステロール血症  
耐糖能異常 早発性冠動脈疾患家族歴  
(第1度近親者かつ発症時の年齢が、男性55歳未満、女性65歳未満)

これらのリスクの数をカウントする

危険因子の数	男性		女性	
	40-59歳	60-74歳	40-59歳	60-74歳
0個	低リスク	中リスク	低リスク	中リスク
1個	中リスク	高リスク	低リスク	中リスク
2個以上	高リスク	高リスク	中リスク	高リスク

動脈硬化症の危険因子には、脂質異常症・喫煙・高血圧症・糖尿病・慢性腎臓病・加齢・男性・冠動脈疾患の家族歴・冠動脈疾患の既往・非心原性脳梗塞・末梢動脈疾患などが有名です。

特にコレステロールと動脈硬化は深い関係にあり、その人ごとに治療目標値を決める必要があります。

心筋梗塞や脳梗塞、下肢動脈閉塞などを発症すると生活の質を損ねるのみならず命を落とすことにもつながりかねません。コレステロールの高い方は自身の目標値がどのぐらいなのか、この機会に見直してみましょう。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dl)			
		LDL	NonHDL	中性脂肪	HDL
一次予防	低リスク	<160	<190	<150	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120	<150		
二次予防	冠動脈疾患の既往	<100 (70*)	<130 (100*)		

★二次予防の中でも、家族性高コレステロール血症や急性冠症候群の方。

### 一言コラム 手足口病が増加しています

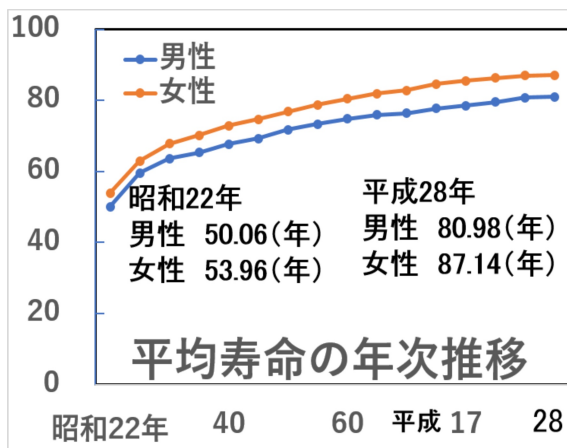
8月に流行する感染症に手足口病があります。乳幼児を中心に流行し、今年も感染の増加が報告されています。手足口病は口の中や手足に水疱性皮疹を起すウイルス性感染症です。熱は出ることがありますが、まれに髄膜炎の合併があります。予後は良好な病気ですが、まれに髄膜炎の合併があることが知られていますので注意が必要です。手足口病は感染するとうイルスが長期に排泄されるので、人の多いところに行くのは避け、手洗いやうがいなどを心がけるようにしましょう。



# ニュース 日本人の平均寿命が過去最高

厚生労働省は2016年の日本人の平均寿命（0歳児の平均寿命）が女性87.14歳、男性80.98歳となり、いずれも過去最高を更新したと発表しました。昨年から女性は0.15歳、男性は0.23歳伸び、男女とも世界2位（男女ともに世界1位は香港）だったそうです。

70年の間に平均寿命はおよそ30年長くなったこととなります。寿命が続く限り病気で困ることがないように、普段から健康には気を付けるようにしましょう。



## 糖尿病ってどんな病気？

### その10 糖尿病の運動療法

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。運動療法を行うとどんないいことがあるのでしょうか、またどのようにするのがいいのでしょうか。今回は運動療法についてまとめてみましょう。

#### 運動すると

- ① 血糖値が下がる（ブドウ糖を消費する）
  - ② 糖尿病が良くなる（インスリンの働きが良くなる、体重が減る）
- そのほかにも心肺の働きが高まったり血行が良くなり血圧が下がったり、と良いことがたくさんあります。

#### どんな運動が良いのでしょうか？

ゆっくりめのジョギングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。これらの運動は糖や脂肪の利用効率を高めます。食後の1時間後ぐらいに行うのが良いでしょう。

#### どのぐらいの運動をすればよいのでしょうか？

- ① 運動の強さは心拍数が100-120回/分程度（少しだけきついと感じる程度）
- ② 1回あたりに続ける時間は30分から60分程度
- ③ 頻度は1週間に3から5回程度



これから運動をやってみようと考えている方も、すでに十分運動をされている方も参考にしてみて下さい。運動はどなたの健康にも重要です。糖尿病でない方も、健康のためこの機会に何か運動を始めてみてはいかがでしょうか。

**医療法人  
森田医院**

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446  
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。