

栄養部ニュース 12月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2023年12月1日 No.23-12



『動脈硬化その1』

今月号から3月号まで「動脈硬化」に関連したテーマでお送りします。今月は「動脈硬化とは」です。

2021年人口動態調査より、日本は動脈硬化性疾患、特に心筋梗塞・狭心症等の心疾患や脳梗塞等の脳血管障害による死亡が総死亡の約22%であり、悪性新生物(がん)による死亡26.5%と匹敵する死因となっています。動脈硬化性疾患は生活習慣の見直しや早期治療により一定の予防が可能な疾患です。

動脈硬化とは・・・動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管で酸素や栄養素を運ぶ役割を持っています。通常は弾力性がありますが喫煙、飲酒、食事、運動不足、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧などが原因で厚く、硬くなり弾力性が低下する状態です。



生活習慣によっては動脈硬化を招く

「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」は動脈硬化症の予防と再発防止のための指針で、5年毎に改訂されています。最新版である2022年版より「脂質異常症の診断基準」について紹介します。

脂質異常症の診断基準

診断基準は LDL コレステロール・HDL コレステロール・トリグリセライド(中性脂肪)・non-HDL コレステロールの4項目があり、通常空腹時に採取したものを使用します。中性脂肪において新たに随時採血が追加されました。空腹時採血は基本的に10時間以上の絶食した時、随時採血は空腹時であることが確認できない時と設定されています。

LDL コレステロール	120~139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
管理目標(1次予防) ※発症させない為の目標	120mg/dL 未満	糖尿病がある場合
	100mg/dL 未満	糖尿病+末梢動脈疾患や細小血管症(網膜症・腎症・神経障害)を合併又は喫煙がある場合
管理目標(2次予防) ※悪化させない為の目標	100mg/dL 未満	冠動脈疾患・アテローム血栓性脳梗塞がある場合
	70mg/dL 未満	家族性高コレステロール血症・糖尿病がある場合
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
中性脂肪	150mg/dL 以上(空腹時)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL 以上(随時)	

上記内容を踏まえて、管理栄養士による栄養指導を行っています。指導を希望される方は医師へ相談して下さい。次号以降はこれらの目標に対して、食事の注意点についてとりあげます。



参考:厚生労働省e-ヘルスネット動脈硬化<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-082.html>
日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版

作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部 監修:栄養委員会