

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの
健康





油断大敵!

動脈硬化予防の新対策

油断大敵!
動脈硬化
予防の新対策

久田直子

福家 睦

正常な血管

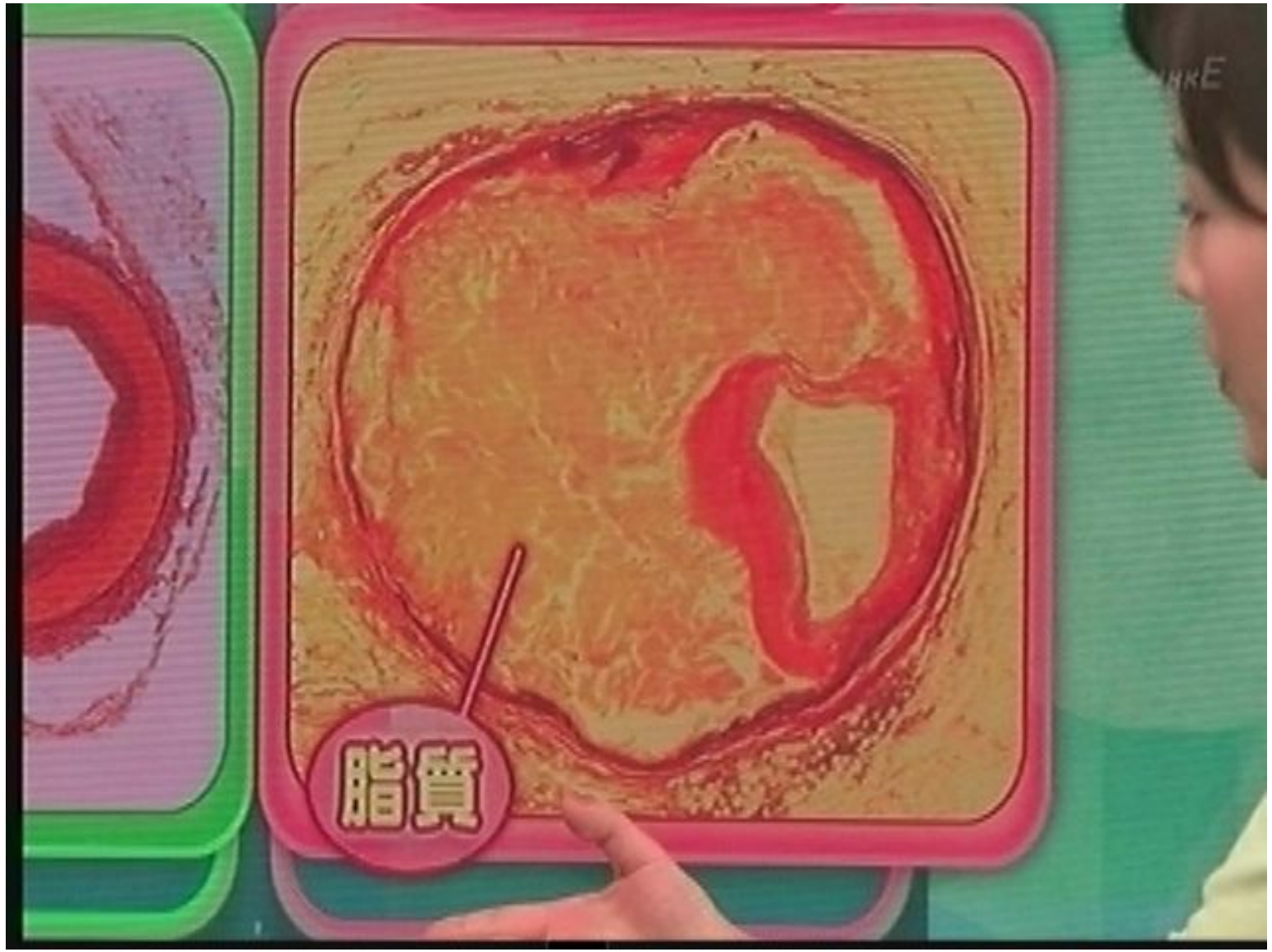


動脈硬化を
起こした血管

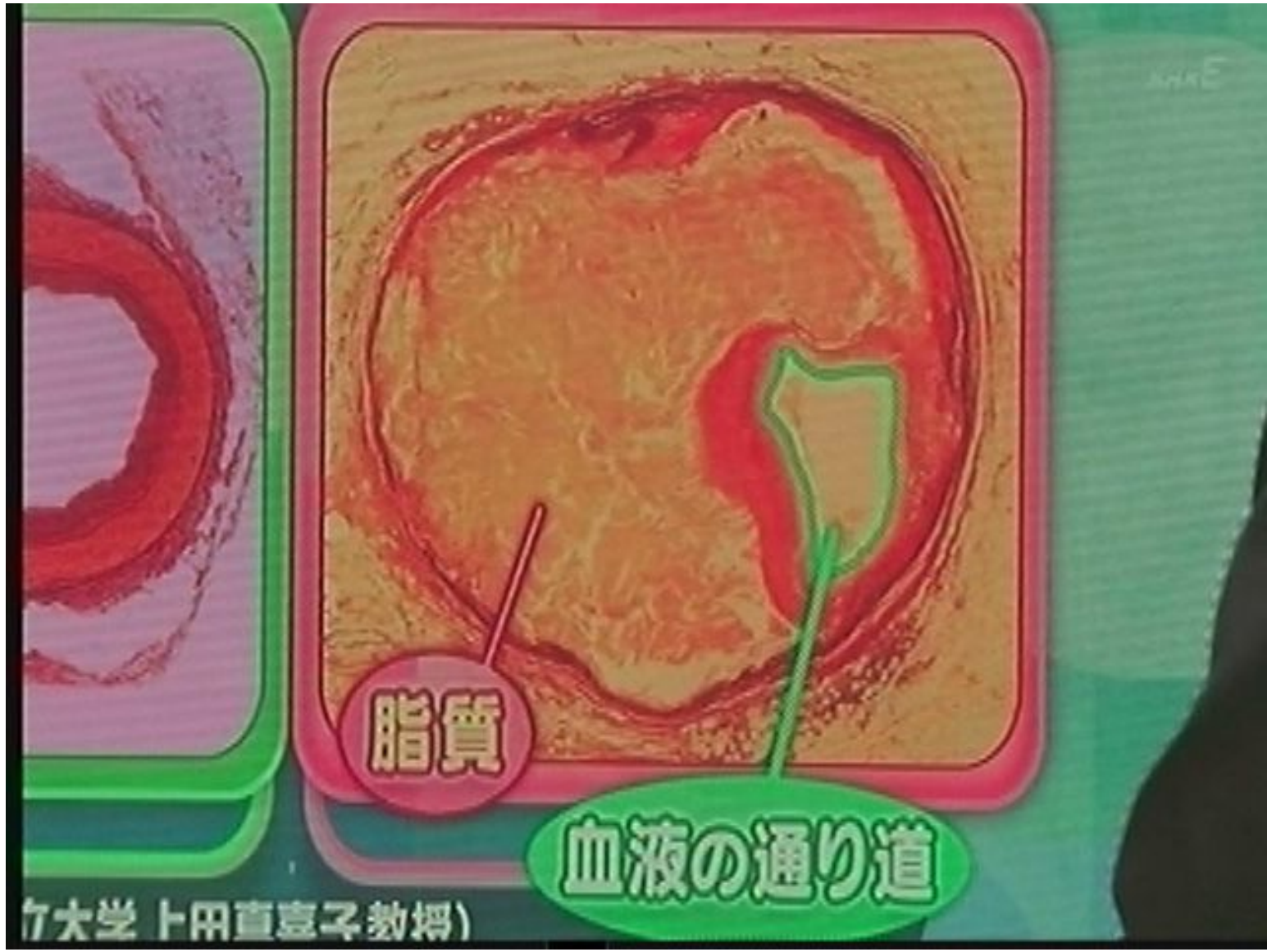


(写真提供 大阪市立大学 上田真喜子教授)





脂質



脂質

血液の通り道

(大学 上田直恵子教授)




油断大敵! 勤労防の新対策

千葉大学大学院 講師

横手幸太郎



 **横手幸太郎**

専門は内科学。特に脂質異常症、
糖尿病、高齢者の病気



脂質の種類

① コレステロール

細胞の膜やホルモンなどの材料

LDL、HDLによって運ばれる

② 中性脂肪 (トリグリセライド)

体を動かすエネルギー源

コレステロール



NHK E



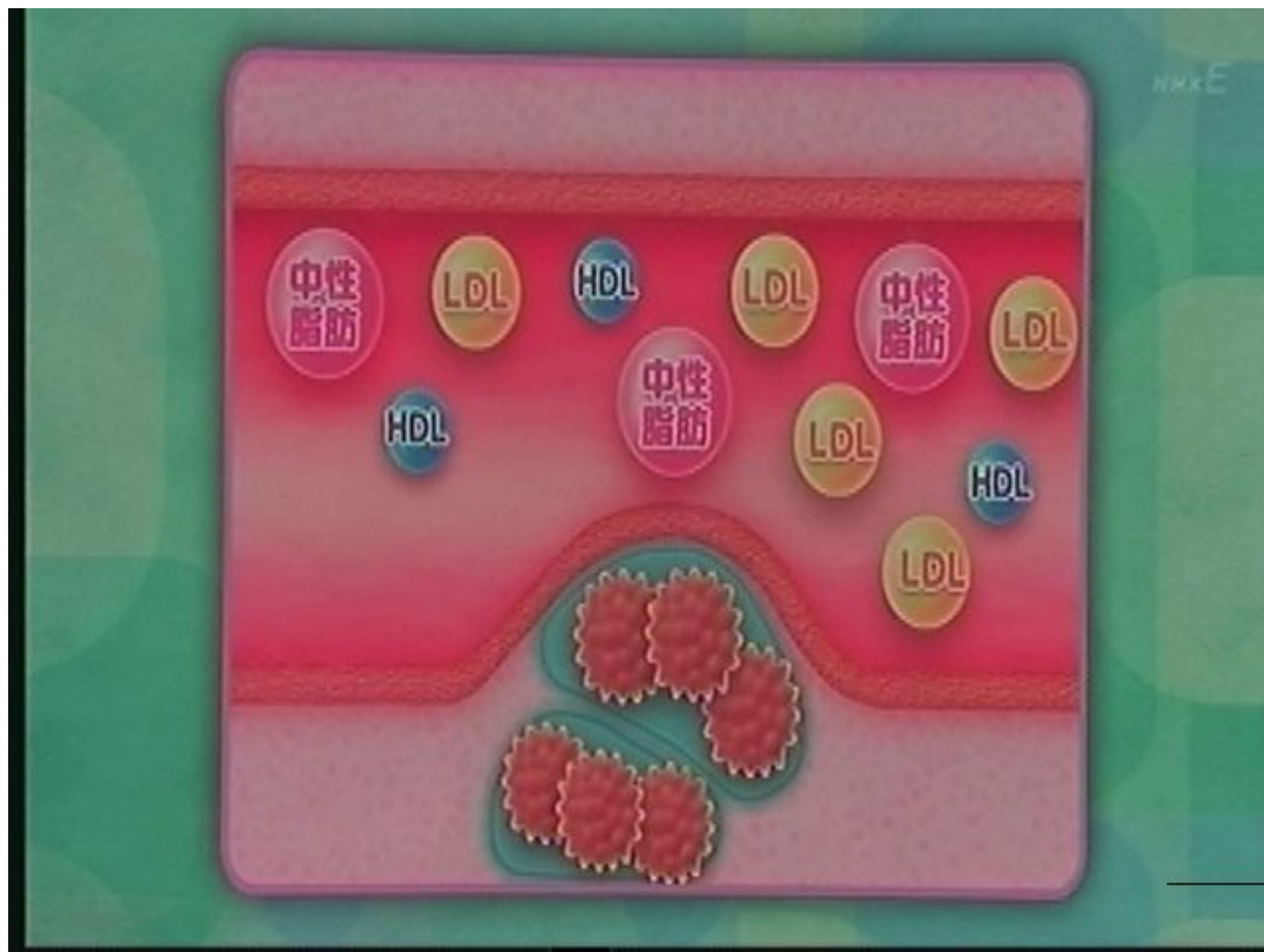
HNKE

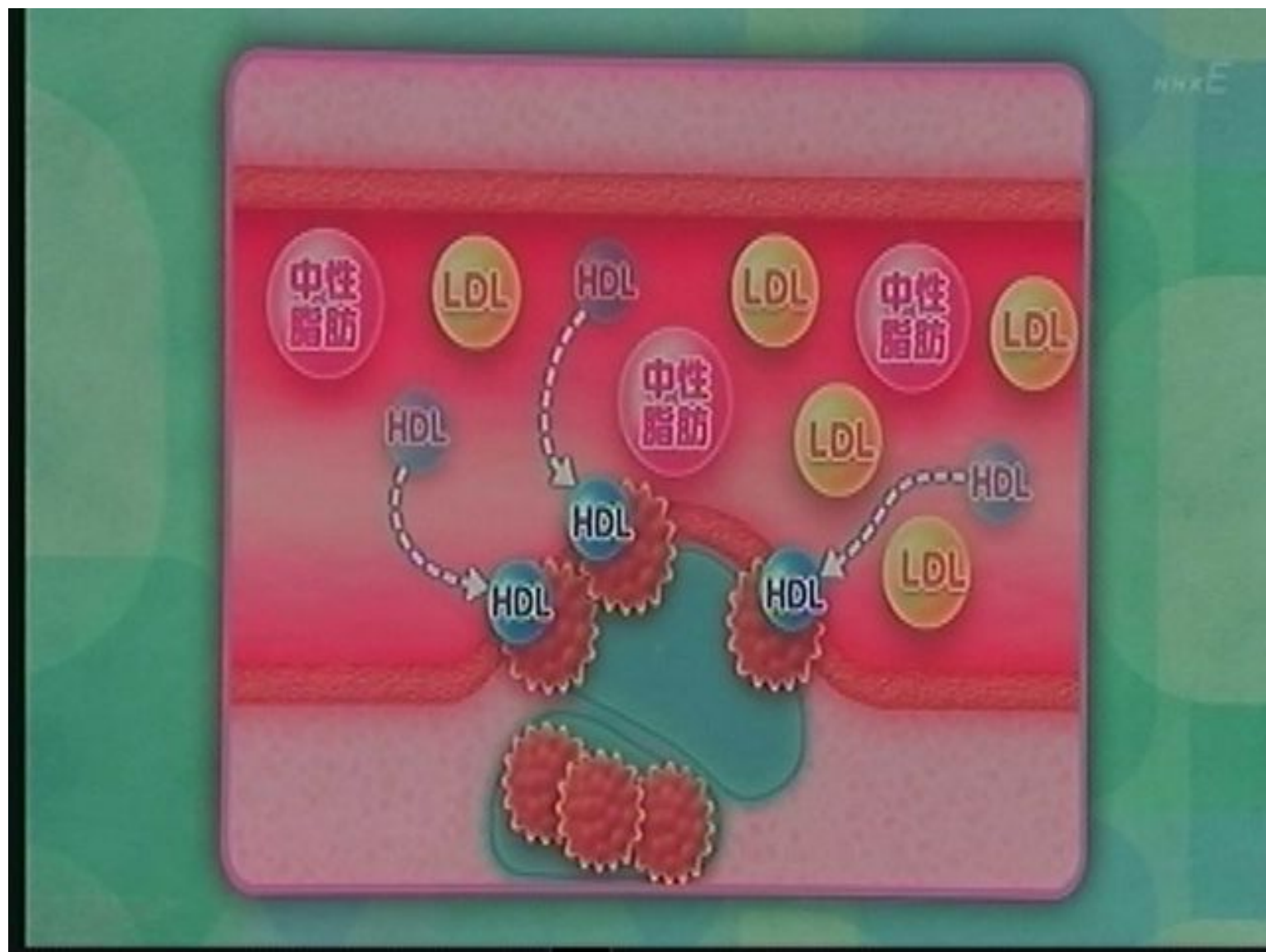


酸化





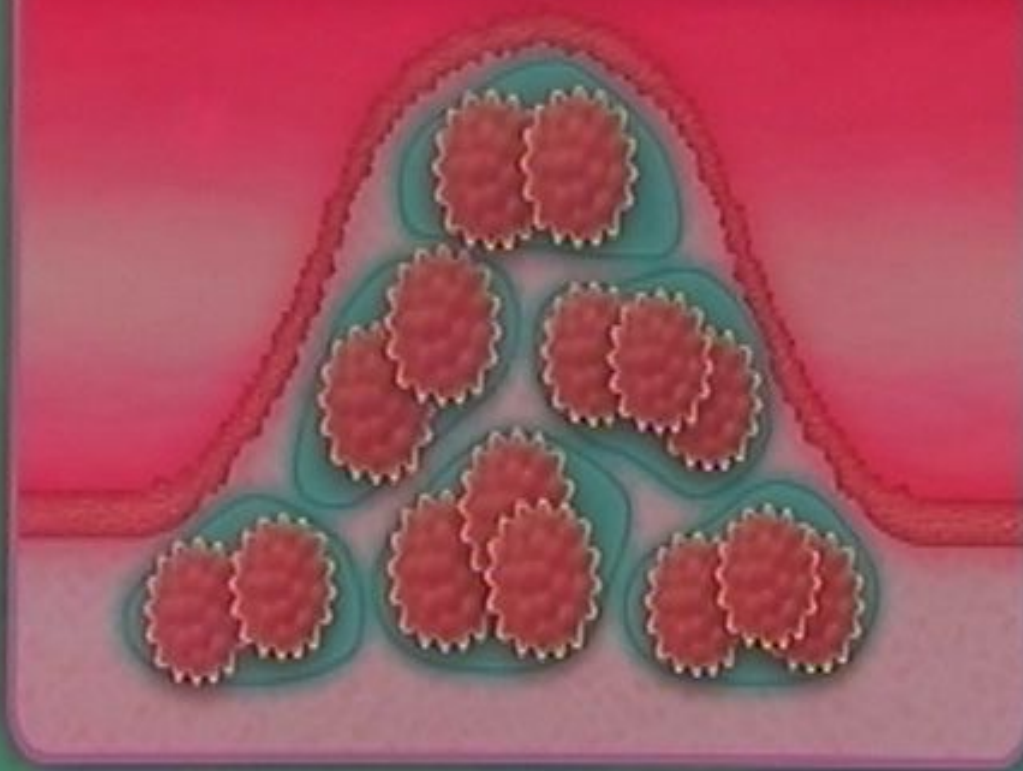






動脈硬化が進んだ状態

NHK E





動脈硬化につながる脂質の異常

LDLコレステロールが**多い**

HDLコレステロールが**少ない**

中性脂肪が**多い**
(トリグリセライド)

脂質異常症の診断基準

空腹時採血

LDLコレステロール 140mg/dL以上

HDLコレステロール 40mg/dL未満

中性脂肪
(トリグリセライド) 150mg/dL以上





特定健診

メタボリックシンドロームなどに着目した
生活習慣病予防のための健康診断。
40歳以上の被保険者、被扶養者が対象

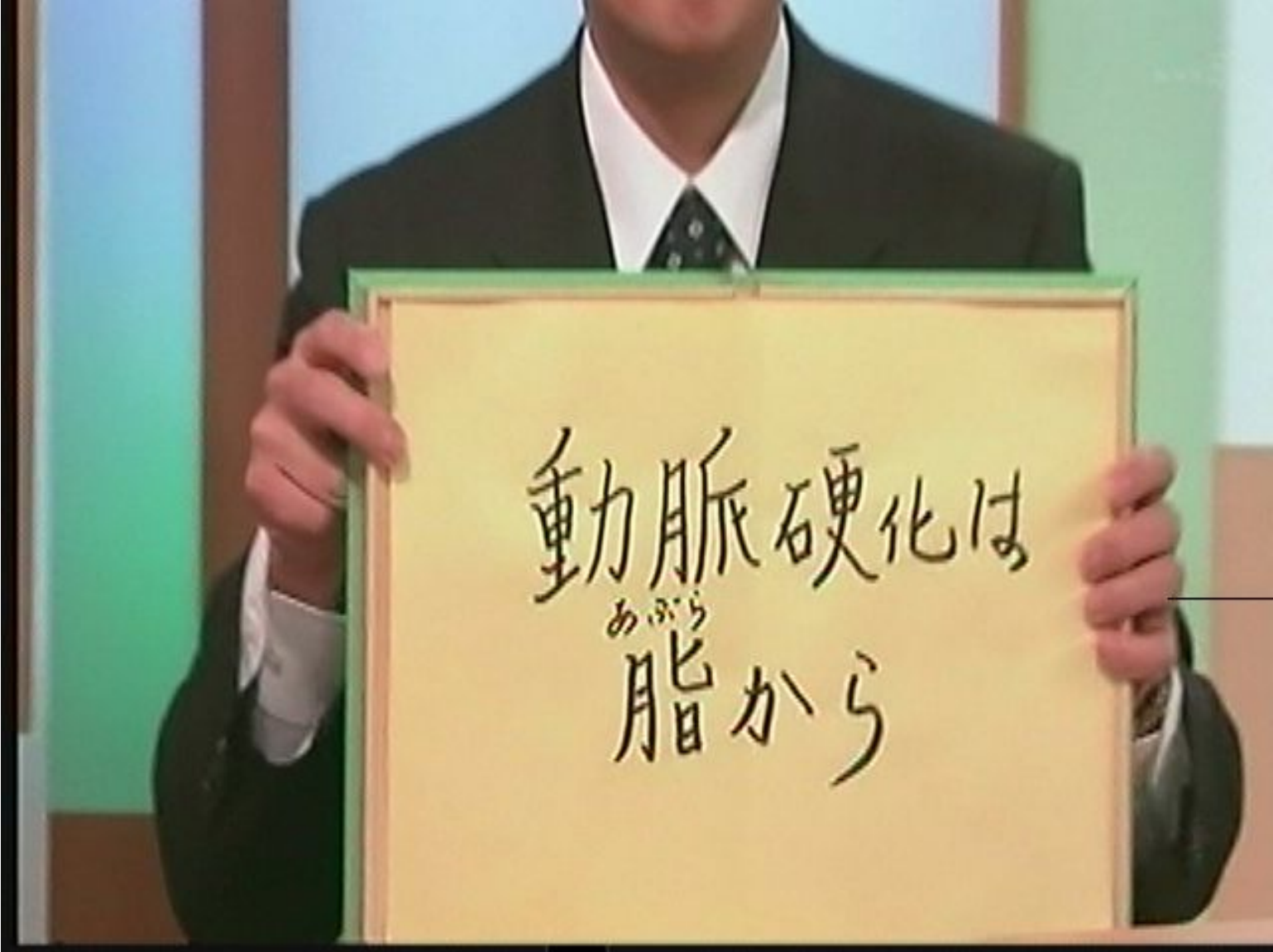
健康診断の結果

The image shows a screenshot of a medical test result report. A green callout box highlights the '脂質代謝' (Lipid Metabolism) section, which contains the following data:

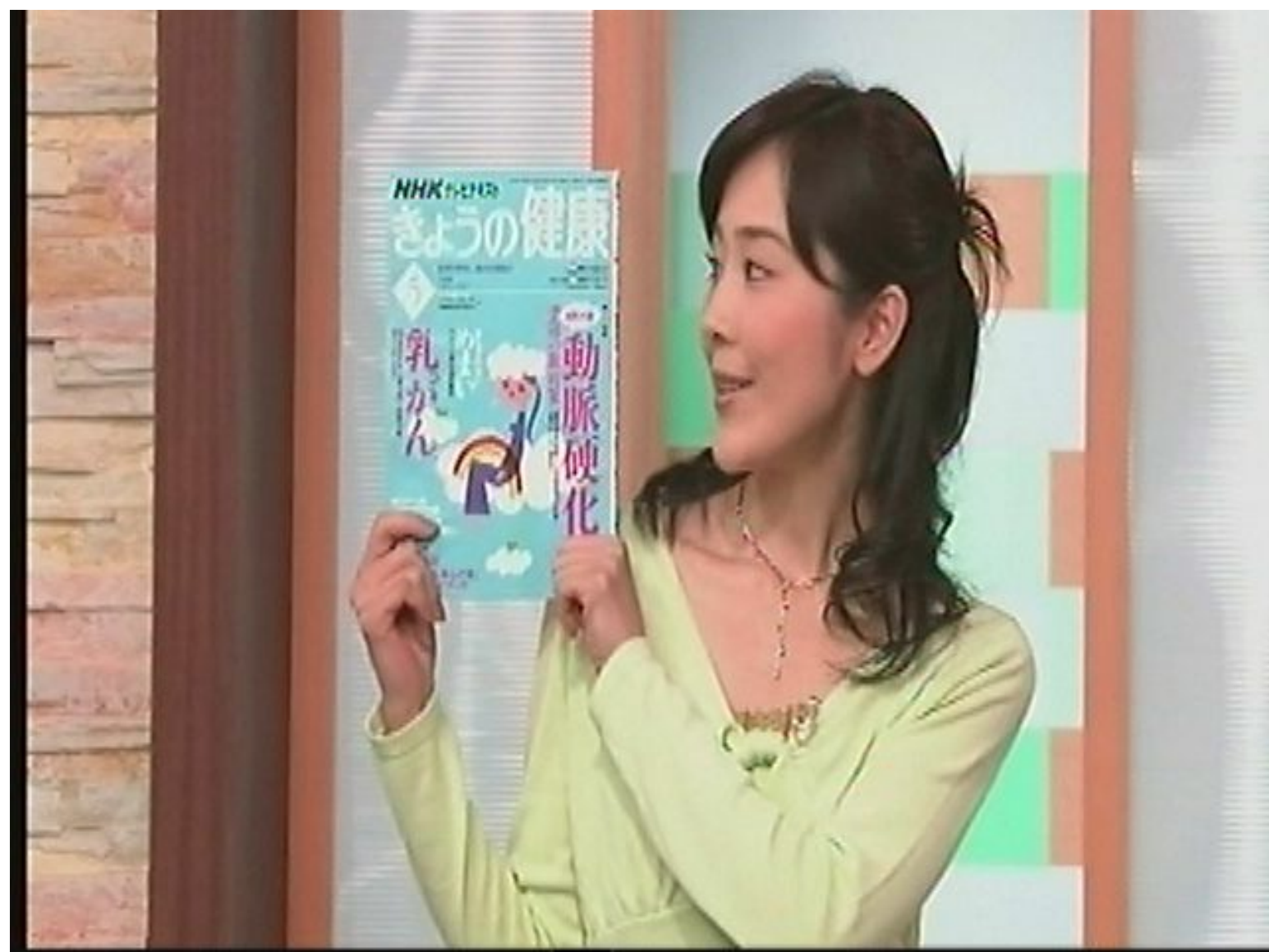
項目	値
総コレステロール	175
HDL-コレステロール	86
LDL-コレステロール	76
中性脂肪	46
AST(GOT)	23
ALT(GPT)	17

Below the table, there are three callout boxes with mathematical formulas:

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



動脈硬化は
あぶら
脂から





きょうの
健康

終
制作・著作
NHK

油断大敵！動脈硬化予防の新対策

明日は・・・

こんな
危険因子に注意

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの
健康



油断大敵!

動脈硬化予防の新対策

油断大敵!
動脈硬化
予防の新対策

久田直子

福家 睦





肥満

高血糖

高血圧

高脂血症
(脂質異常症)

このうち

1~2個

3~4個

心臓病の
死亡率

3.5倍

8倍

(NIPPONDATA 80)より



肥満

心臓病の
死亡率

5倍

千葉大学大学院 講師

横手幸太郎



動脈硬化の危険因子

◎ 脂質の異常

◎ 年齢 男 \geq 45歳 女 \geq 55歳

◎ 喫煙

◎ 高血圧

◎ 糖代謝異常

◎ 家族に心臓病 (心筋梗塞^{こころ}など)

脂質異常症の診断基準

空腹時採血

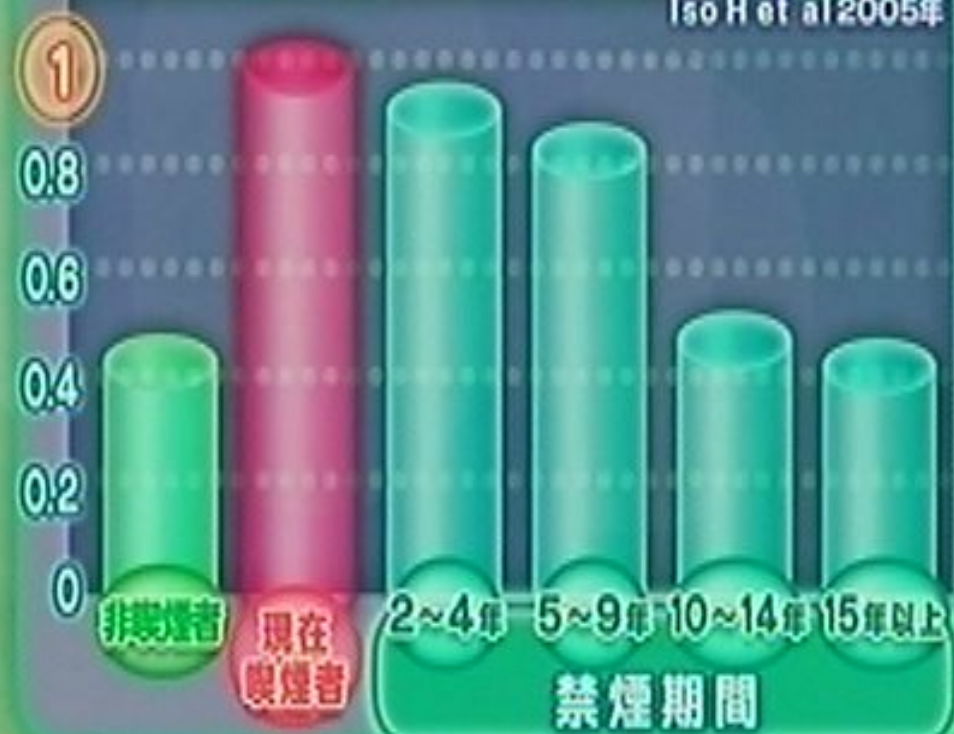
LDLコレステロール 140mg/dL以上

HDLコレステロール 40mg/dL未満

中性脂肪
(トリグリセライド) 150mg/dL以上

喫煙と心臓病のリスク

Iso H et al 2005年



喫煙と心臓病のリスク

Iso H et al 2005年



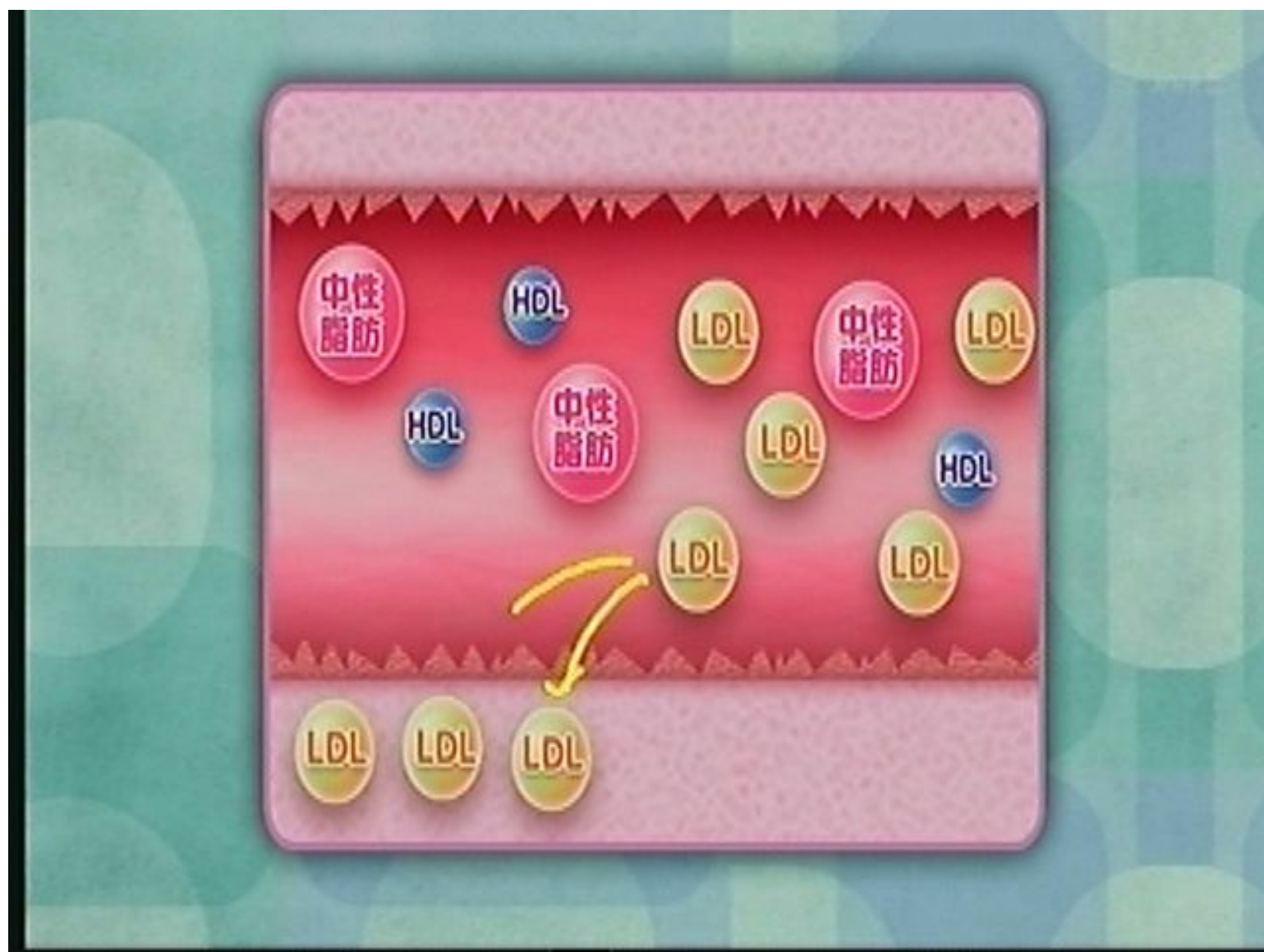
動脈硬化の危険因子

- ◎ 脂質の異常
- ◎ 年齢 (35歳以上55歳以下)
- ◎ 喫煙
- ◎ 高血圧
- ◎ 糖代謝異常
- ◎ 家族に心臓病 (父または母)

高血圧

収縮期140/拡張期90mmHg以上







インスリン

血管内皮



動脈硬化の危険因子

◎ 脂質の異常

年齢 男 \geq 45歳 女 \geq 55歳

喫煙


◎ 高血圧

◎ 糖代謝異常

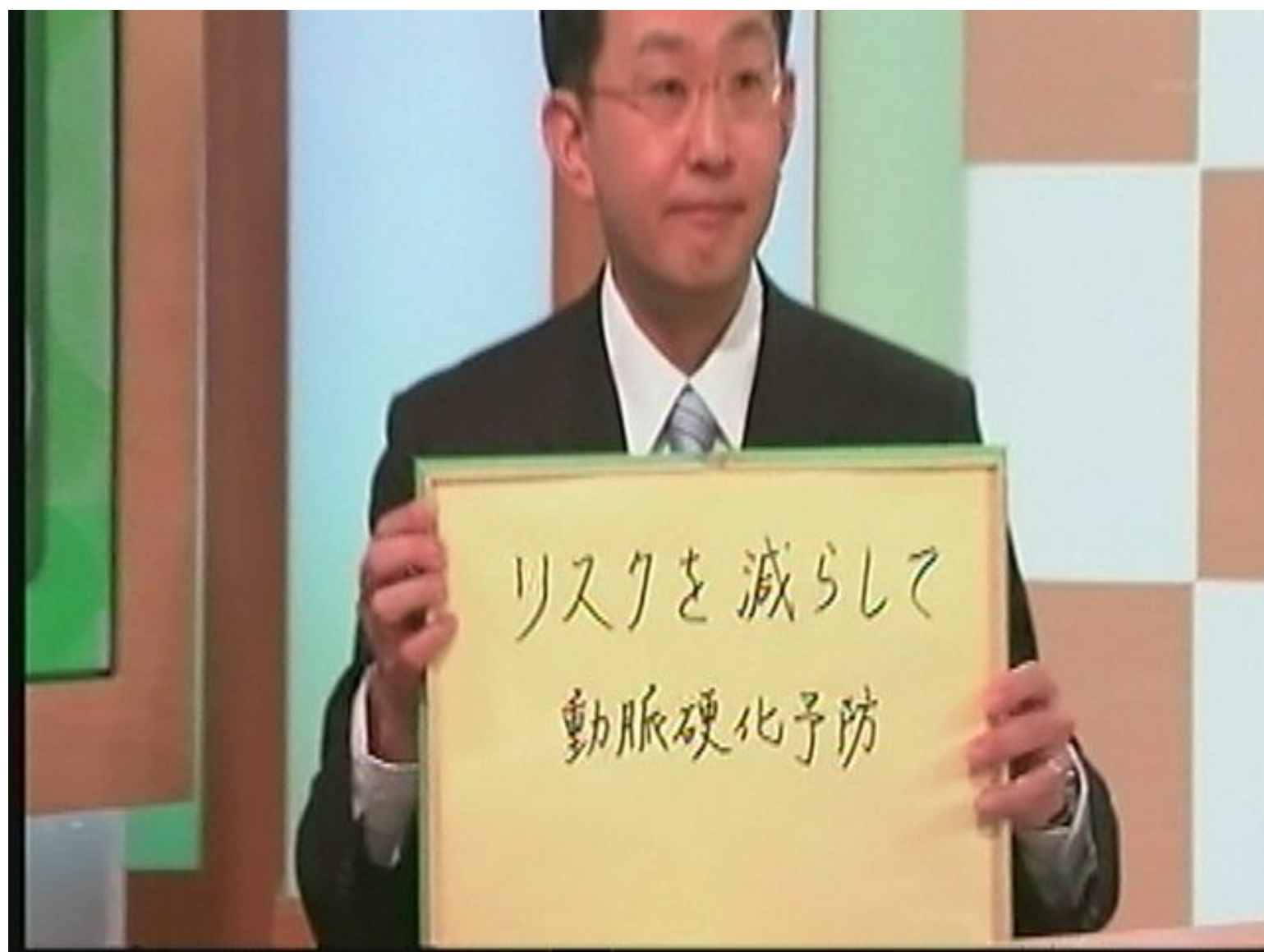
家族に心臓病 (心筋梗塞など)

肥満

The diagram features a central purple oval labeled '肥満' (Obesity). Three purple arrows point from this oval to the left, each pointing to one of the circled risk factors: '脂質の異常' (Lipid abnormalities), '高血圧' (Hypertension), and '糖代謝異常' (Abnormal glucose metabolism). A fourth purple arrow points from the oval upwards and then left, pointing to the '脂質の異常' box. The background is a light green grid pattern.



メタボリックシンドローム
内臓脂肪型肥満、脂質異常、
高血圧、高血糖などが重複した状態



リスクを減らして

動脈硬化予防



あすの
健康

終
制作・著作
NHK

油断大敵！動脈硬化予防の新対策

明日は・・・

脂質異常症の治療





油断大敵!

動脈硬化予防の新対策

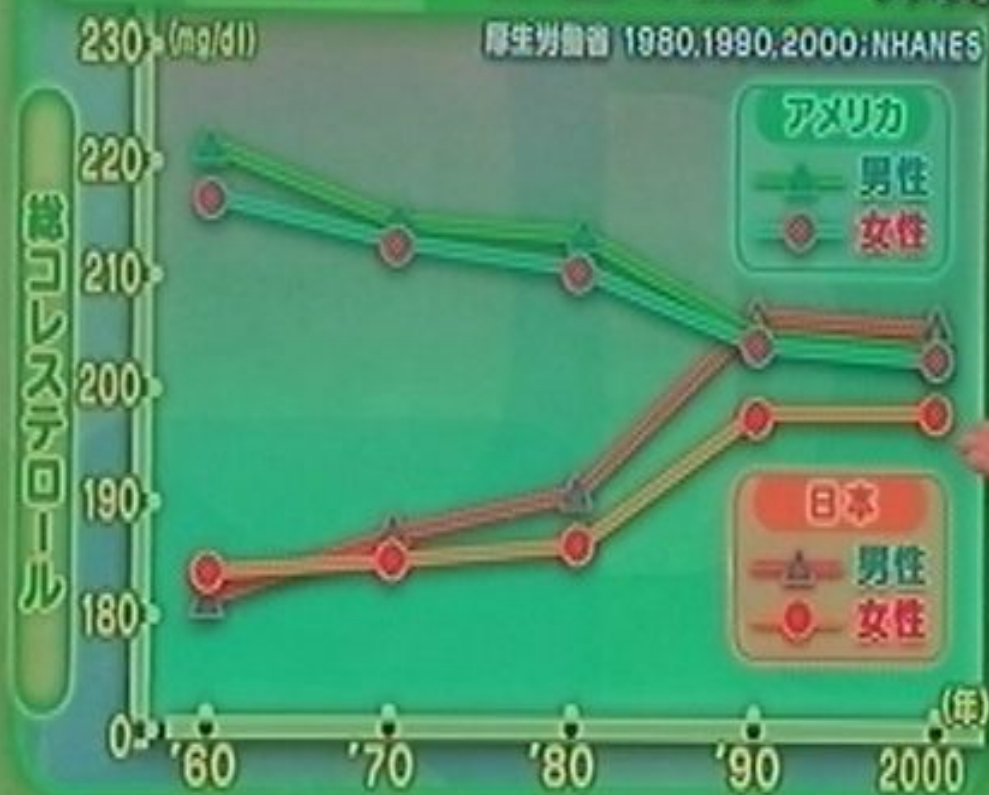
油断大敵!
動脈硬化
予防の新対策

久田直子

福家 睦



総コレステロール値の推移 (日本とアメリカ)





総コレステロール値の推移 (日本とアメリカ)

230 (mg/dl)

190, 200: NHANES

千葉大学大学院 講師

横手幸太郎



管理目標数値

LDLコレステロール

その人の
リスクで決まる

HDLコレステロール

40^{mg/dL}
以上

中性脂肪
(トリグリセライド)

150^{mg/dL}
未満

LDLコレステロールの目標値

こころ
心筋梗塞など
心臓病経験者

100

mg/d未満

糖尿病・脳梗塞・
閉塞性動脈硬化あり

120

mg/d未満

LDLコレステロールの目標値



脂質異常症の治療

●生活習慣の改善

●薬物療法

脂質異常症の治療

●生活習慣の改善

禁煙

食生活を正す

運動量を増やす

●薬物療法

食生活を正す

適正な量と内容

量 標準体重 × 25~30kcal

例 身長160cmの場合 ^{8kg} **1400~1700**
kcal

栄養配分

炭水化物 60%

たんぱく質 15~20% 脂肪 20~25%





計845kcal







ロース肉 100g → 80g

90 kcal 減

①量を減らす



ロース肉 → ヒレ肉

144 kcal 減

②肉の種類を変える



カツ → 冷シャブ
195 kcal 減

③ 調理法を工夫する

調理法とエネルギー量

ロース肉100gの場合



少

ゆでる 190kcal

網焼き 198kcal

炒める 337kcal

揚げる 420kcal

多

カレー煮 435kcal





運動療法

1日30分以上
または週180分以上
の運動を!

● 何回かに分けてもよい

● 生活の中で体を動かす



脂質異常症の治療

●生活習慣の改善

禁煙

食生活を正す

運動量を増やす

●薬物療法

脂質異常症の薬

LDLコレステロール値を下げる

スタチン系薬剤

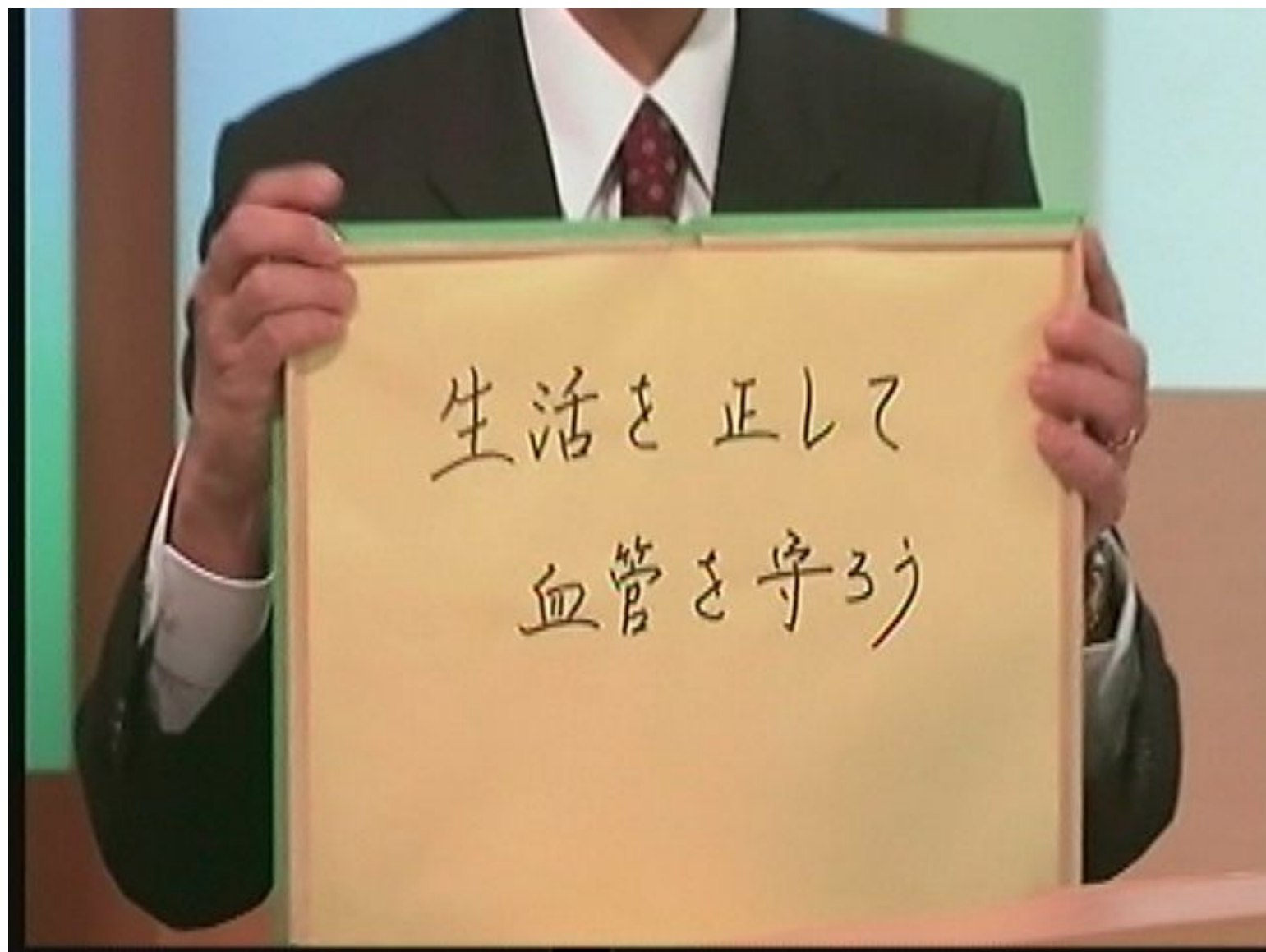
陰イオン交換樹脂 プロブコール エゼチミブ

中性脂肪値を下げる

フィブラート系薬剤

ニコチン酸誘導体

EPA



生活を正して

血管を守ろう





まよしの
健康



Q&A

油断大敵!

動脈硬化予防の新対策

Q&A

油断大敵!

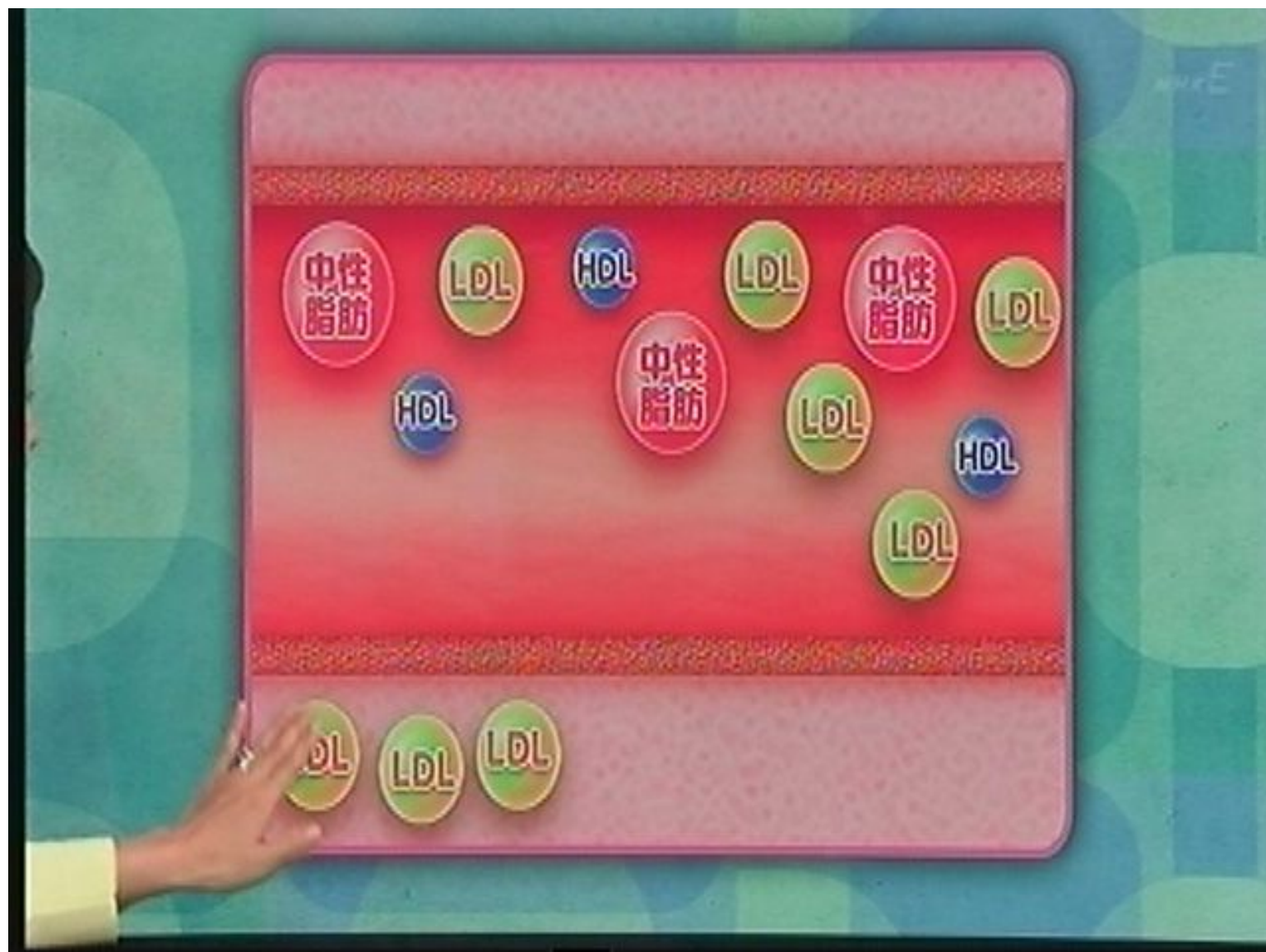
動脈硬化

予防の新対策

久田直子

コレステロール











Q

総コレステロール値が閉経後に
上がった 対処法は？

脂質異常症の診断基準

空腹時採血

LDLコレステロール 140mg/d以上

HDLコレステロール 40mg/d未満

中性脂肪
(トリグリセライド) 150mg/d以上



Q

最近 血圧上昇 他に高脂血症・
脂肪肝 動脈硬化と関係は？



Q
一度硬くなった血管は元に戻る？
今後の生活で気をつけることは？

脂質異常症の治療

●生活習慣の改善

禁煙

食生活を正す

運動量を増やす

●薬物療法



Q

LDLコレステロール135、HDL109
ともに高い？ 対処は？



Q

減量して中性脂肪は減ったが
LDLコレステロールは増えた なぜ？



Q

食事のコレステロール制限は？
家族性高コレステロールの場合は？



Q

スタチン系薬剤の副作用が強く
今はやめている 今後の対処法は？



Q

肥満・高血圧・脂質異常 注意点は？
熱い風呂が好きだがやめるべき？



[NIPPONDATA 80]より



Q

ひざと腰が悪く 歩くと疲れる
体重や脂質を減らすには？

Q

LDLが197、HDLと中性脂肪は
正常 薬をのんだ方がよい?



書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321

