

生活習慣病とは？ その合併症の予防のために。

心筋梗塞・脳梗塞などを起こさないために、無症状な肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病の予防・治療が非常に重要です。

1. 禁煙
2. 食事療法
3. 運動療法
4. 節酒

毎日30分間以上の有酸素運動が望ましいとされています。

アルコールで男性20-30ml、女性10-20ml以下が適正量であり、大凡1日あたり日本酒1合、ビールで350mlの飲酒量が適正量です。

これらが守られて初めて、薬剤の効果が期待できます。

↓ 要注意項目

基準値

身長(cm)		
体重(kg)		
BMI		18.5-24.9
ウエスト周囲径(cm)		
アルコール	-	
喫煙	-	
収縮期血圧		< 130mmHg
拡張期血圧		< 85mmHg
空腹時血糖		< 110mg/dl
随時血糖		< 140mg/dl
HbA1c		≤ 5.8%
尿酸値		≤ 7.0mg/dl
総コレステロール		< 220mg/dl
LDLコレステロール		< 140mg/dl
HDLコレステロール		≥ 40mg/dl
中性脂肪(TG)		< 150mg/dl

★高尿酸血症

治療適応尿酸値	
痛風発作あり	7mg/dl
合併症あり	8mg/dl
すべてなし	9mg/dl

★糖尿病

下記のいずれかを満たす場合、糖尿病と診断します。

①空腹時血糖126mg/dl以上、②ブドウ糖負荷後2時間値が200mg/dl以上

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c	5.8未満	5.8-6.4	6.5-6.9	7.0-7.9	8.0以上
空腹時血糖値	80-109	110-129	130-159		160以上
食後2時間血糖値	80-139	140-179	180-219		220以上

★肥満症

BMI(体重(kg)/身長(m) ²)	
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI ≤ 24.9	普通
25.0 ≤ BMI ≤ 29.9	肥満(I度)
30.0 ≤ BMI ≤ 34.9	肥満(II度)
35.0 ≤ BMI ≤ 39.9	肥満(III度)
40.0 ≤ BMI	肥満(IV度)

★メタボリック症候群

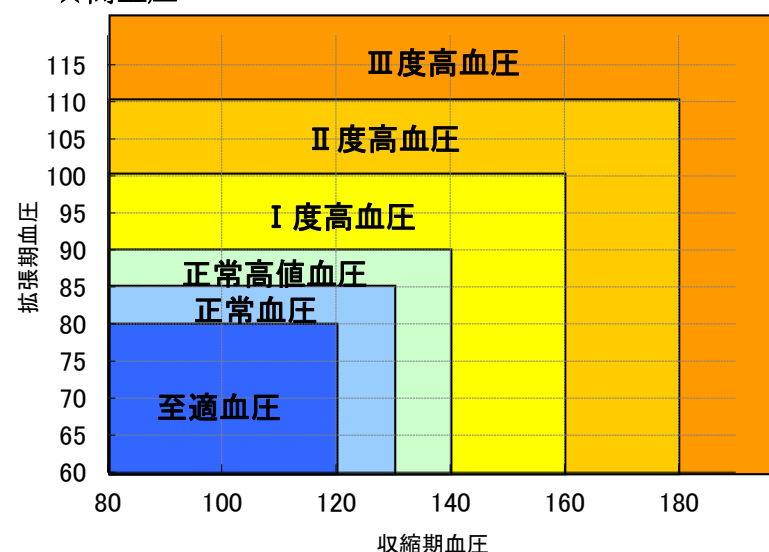
①必須項目

ウエスト周囲 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm (内臓脂肪面積 ≥ 100cm ² に相当)
--

②選択項目2項目以上

① 高中性脂肪血症 ≥ 150mg/dl HDLコレステロール < 40mg/dl
② 収縮期血圧 ≥ 130mmHg 拡張期血圧 ≥ 85mmHg
③ 空腹時血糖 ≥ 110mg/dl

★高血圧



★脂質異常症

カテゴリー			脂質管理目標値(mg/dl)		
	冠動脈疾患*	他の主要冠危険因子**	LDL-C	HDL-C	TG
低リスク群	なし	0	< 160	≥ 40	< 150
中リスク群		1	< 140		
高リスク群		3	< 120		
二次予防	あり		< 100		

* 冠動脈疾患とは、確定診断された心筋梗塞、狭心症とする。

**①加齢（男性 ≥ 45歳、女性 ≥ 55歳）

②高血圧、③糖尿病（耐糖能異常を含む）

④喫煙、⑤冠動脈疾患の家族歴

⑥低HDL血症