

生活習慣病について

－ 本日の講演内容と目的 －

- ・ 生活習慣病について知識を深める
- ・ 自分の健康状態を知り、自分に合った良い生活習慣を取り入れ、継続させる

講演者： 植村 健



あたたかさを手から手へ

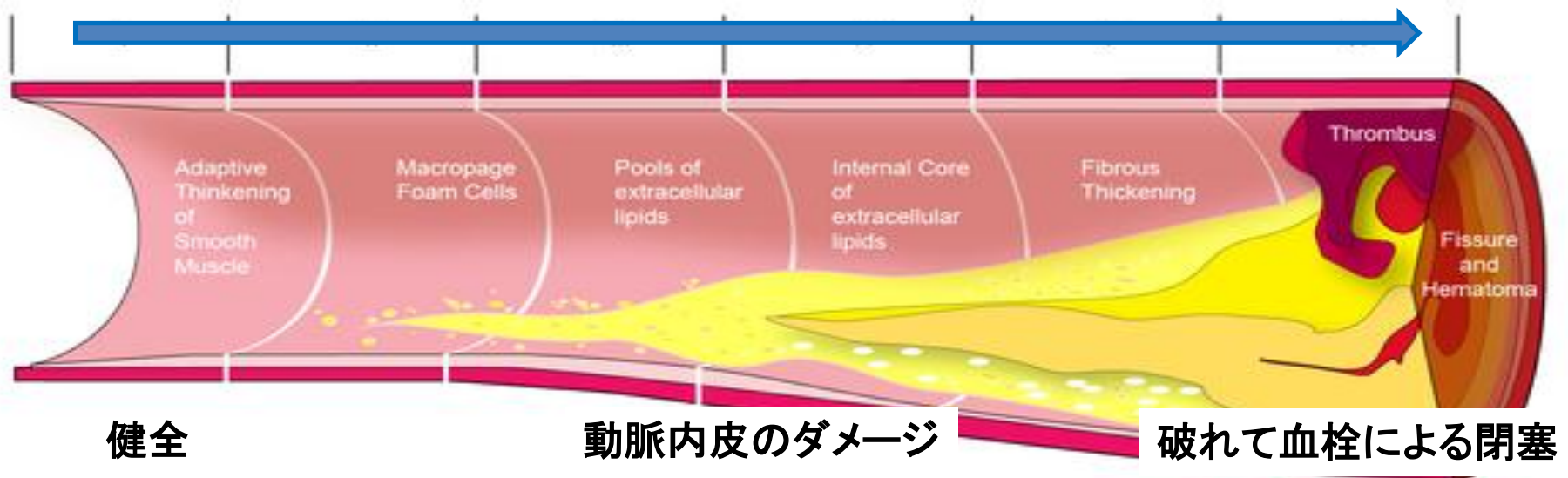
〒890-0014 鹿児島市草牟田 1-4-7
医療法人 康成会 植村病院
城山老健施設

www.kouseikai-uemura.jp

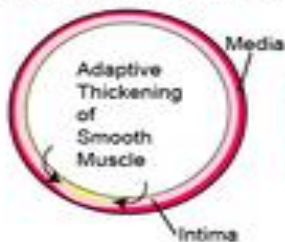
**To serve our clients and the community
by providing optimal healthcare services**

動脈硬化の要因

- ・ 加齢
- ・ 喫煙
- ・ ストレス
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常症
- ・ 糖尿病
- ・ 高尿酸血症



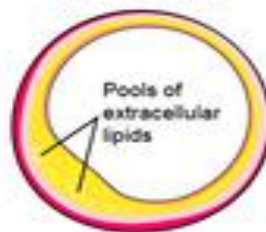
Coronary artery at lesion-prone location



Type II Lesion



Type III (Preatheroma)



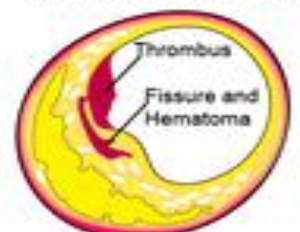
Type IV (Atheroma)



Type V (Fibroatheroma)

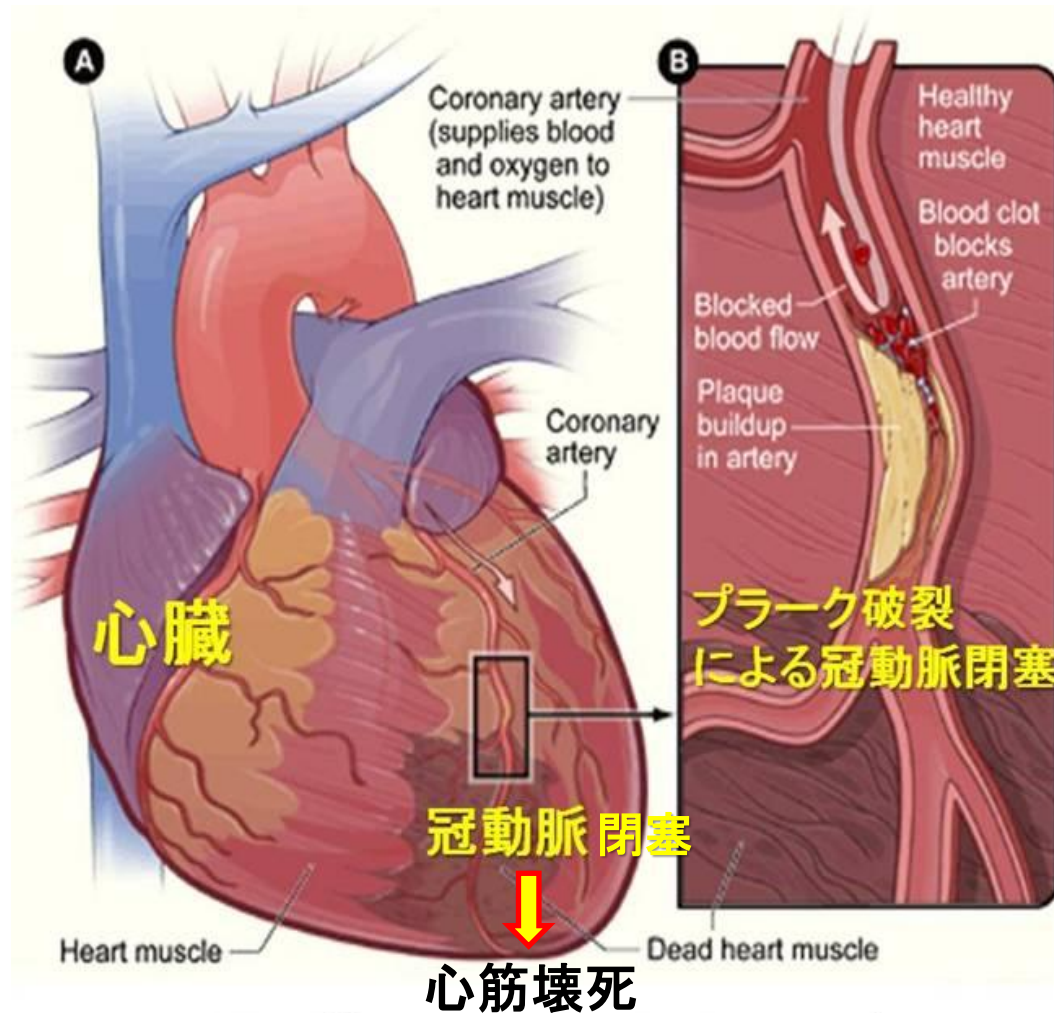


Type VI (Complicated Lesion)



動脈硬化がもたらす病気1. 心筋梗塞

冠動脈内のプラークが破裂することにより血管の流れが閉塞し、心筋が壊死する







動脈硬化がもたらす病気 2. 脳卒中

気づいたら早く治療を！

STROKE is an Emergency.

Every minute counts.

ACT F.A.S.T!

	F ACE 顔面、手の しびれ、麻痺	Does one side of the face droop? Ask the person to smile.
	A RMS	Is one arm weak or numb? Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?
	S PEECH 呂律	Is speech slurred? Ask the person to repeat a simple sentence. Is the sentence repeated correctly?
	T IME 速やかに 病院へ	If the person shows any of these symptoms, Call 911 or get to the hospital immediately.

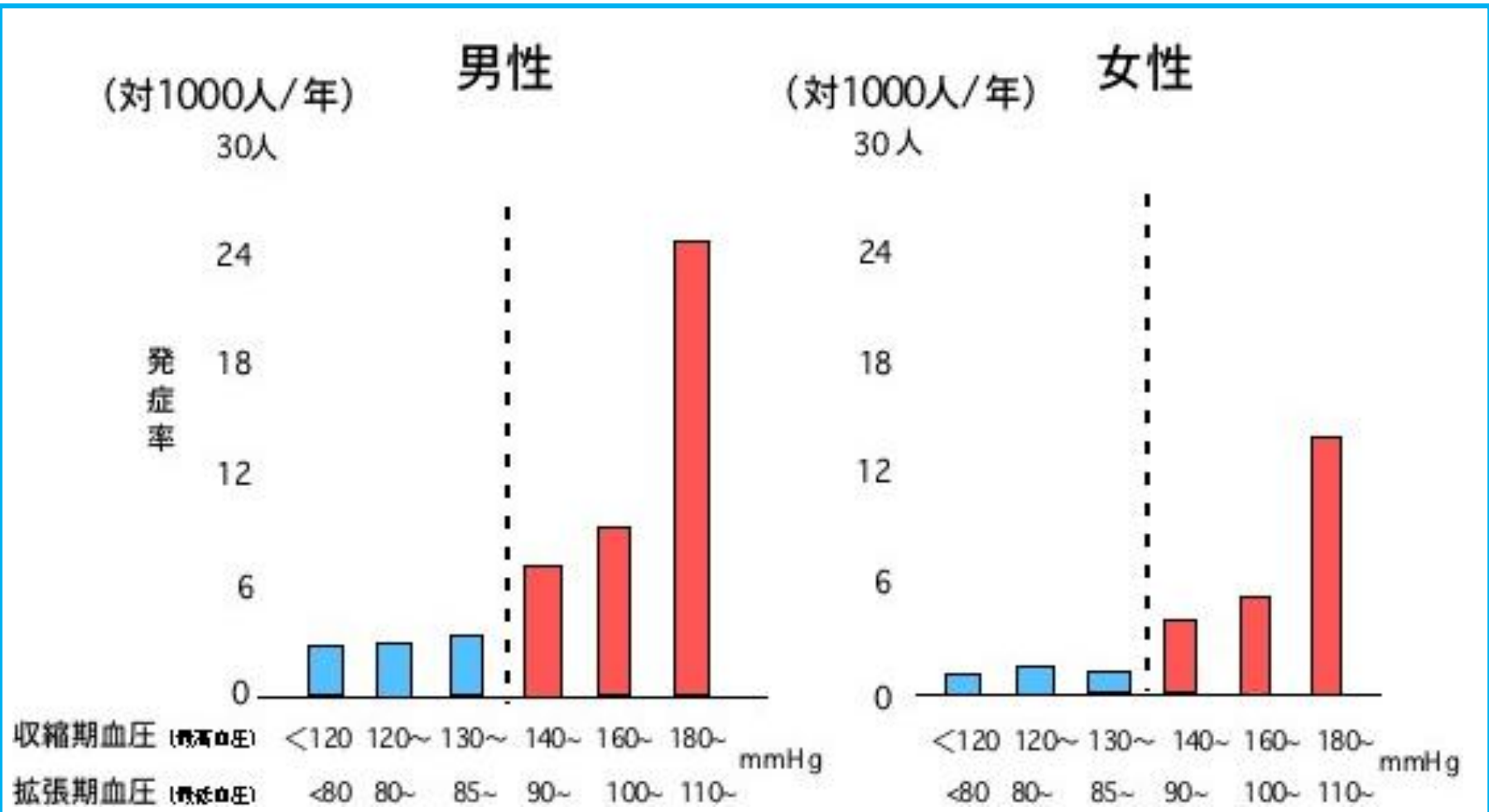
Ischemic Stroke

脳の血管が詰まり
脳細胞が壊死

血栓による閉塞
が原因

Blood clot stops the
flow of blood to an area
of the brain

脳卒中は高血圧によって発症率が高くなる

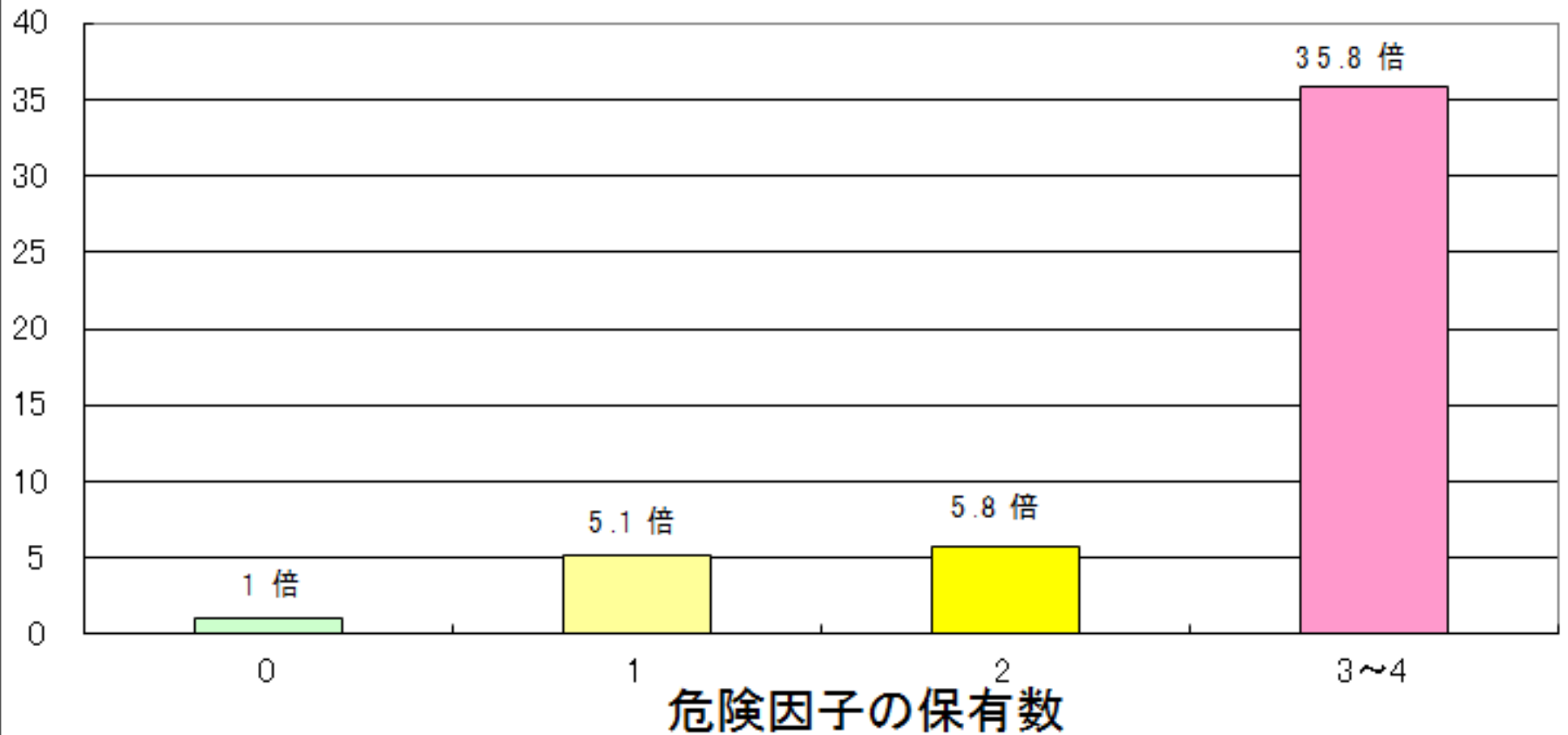


(文献 Arima H et al. The Hisayama study. Arch Intern Med 2003;163:361-6 より)

血圧が高くなればなるほど男女共に脳卒中の発症が多くなることを示した日本の報告

危険因子が増えると心疾患が発症しやすい

心疾患の発症危険度



危険因子: 肥満、高血糖、高血圧、高脂血症

労働省作業関連疾患総合対策研究班調査

まとめ

加齢
食生活
ストレス、運動不足
喫煙

高血圧
脂質異常症
糖尿病
高尿酸血症

動脈硬化の進行

心筋梗塞

脳卒中

生命予後不良、日常生活の障害を来たす

⇒ 予防と早期治療が大切！

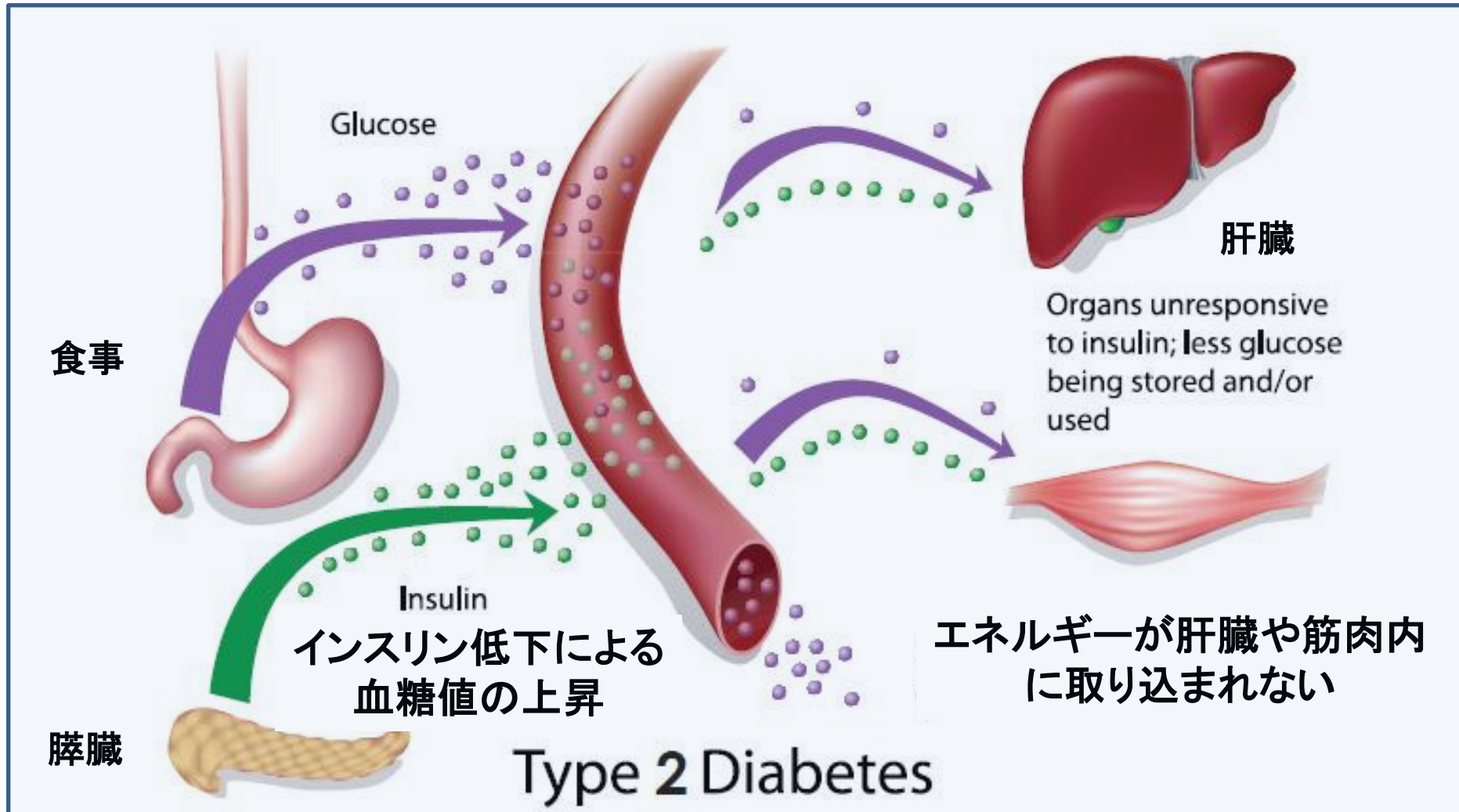
脳卒中、心筋梗塞の発症に関与する生活習慣病 について一緒に理解を深めていきましょう

- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常症、肥満
- ・ 高尿酸血症、痛風

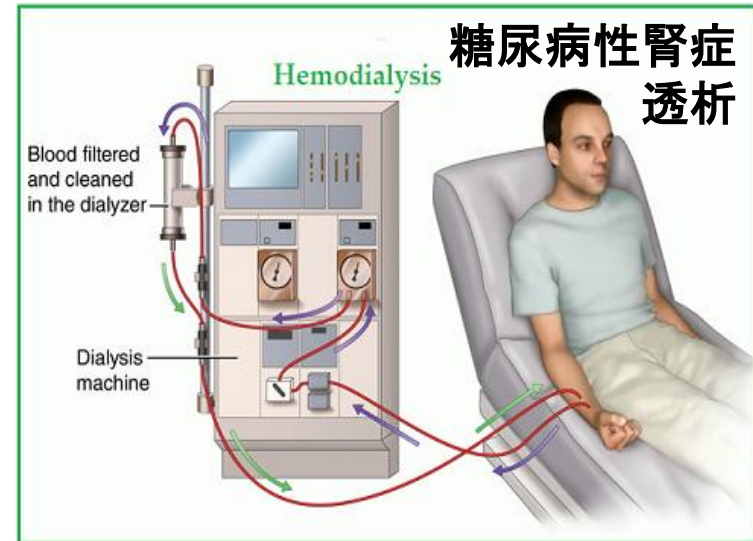
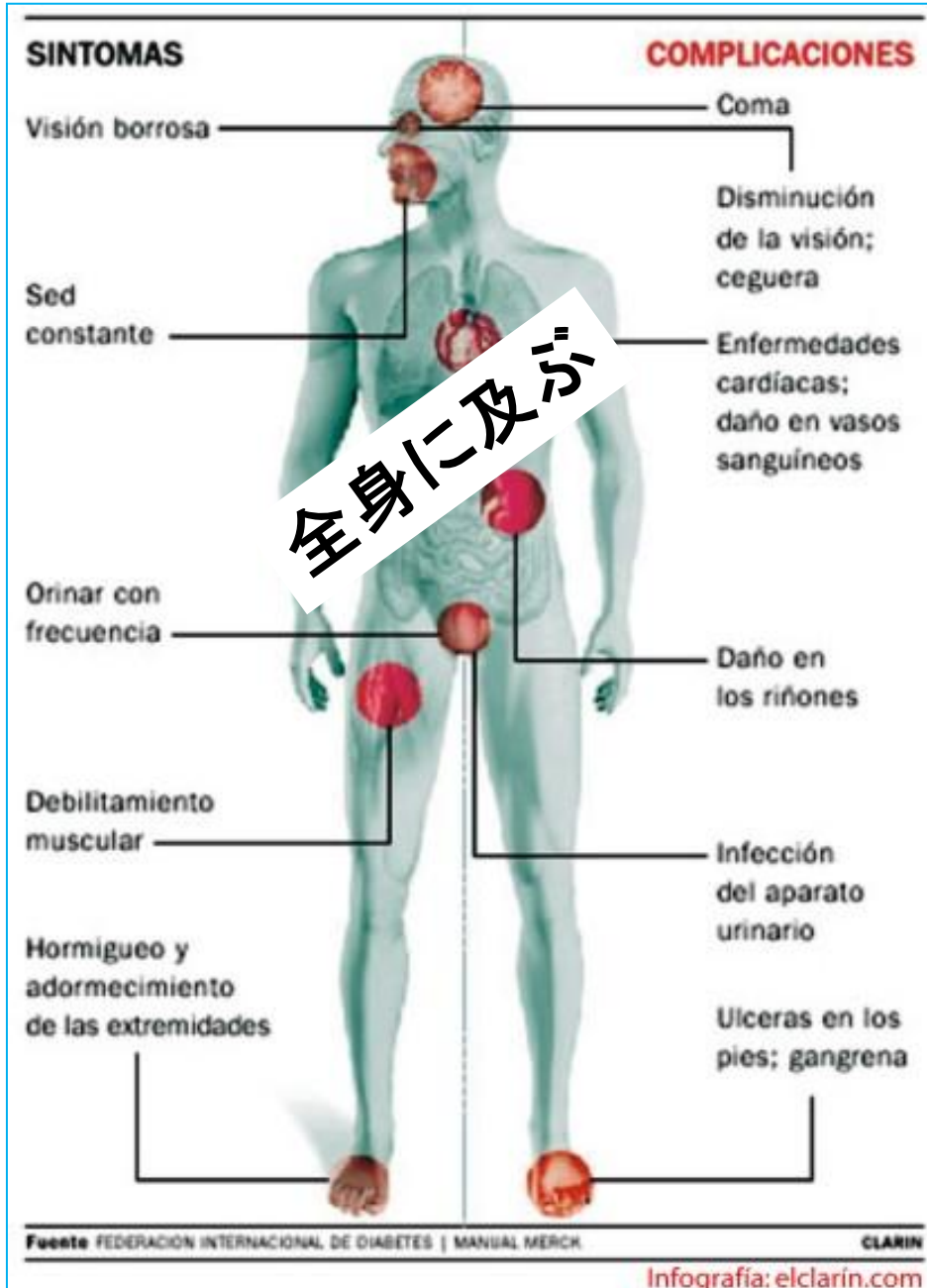
糖尿病の病態 (2型糖尿病)

① 膵臓からインスリンが次第に出なくなる

② インスリンが効きにくくなる (インスリン抵抗性)



糖尿病のもたらす合併症



高血圧： 自宅血圧測定のおすすめ

血圧の正しい測り方

いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない



ノバルティス社ホームページより

- ・できるだけ同じ時間に計測して日々の変化を把握する
- ・リラックスして計測する
- ・手首よりも上腕での計測がより正確
- ・140 / 90 mmHg 以上が多くなれば次頁のチェックリストを確認して下さい。
- ・早朝高血圧あれば要注意（次々頁参照下さい）

■高血圧になりやすいかチェック

- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き

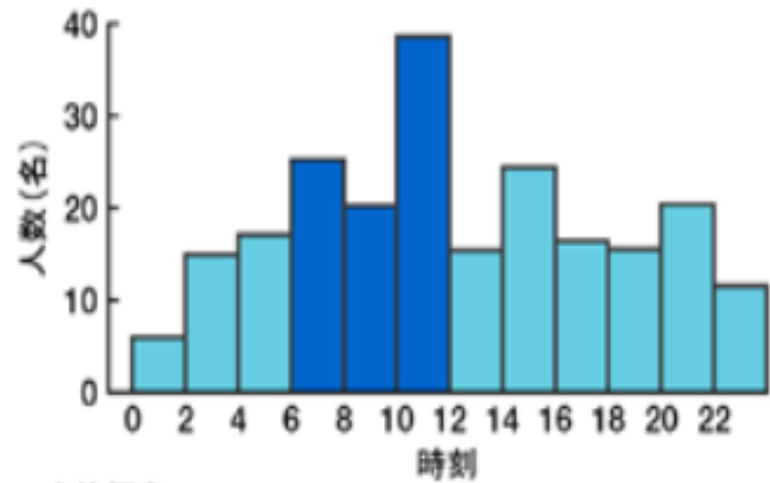
厚生労働省ホームページより

脳卒中、心筋梗塞は血圧の上がってくる午前中起きやすい

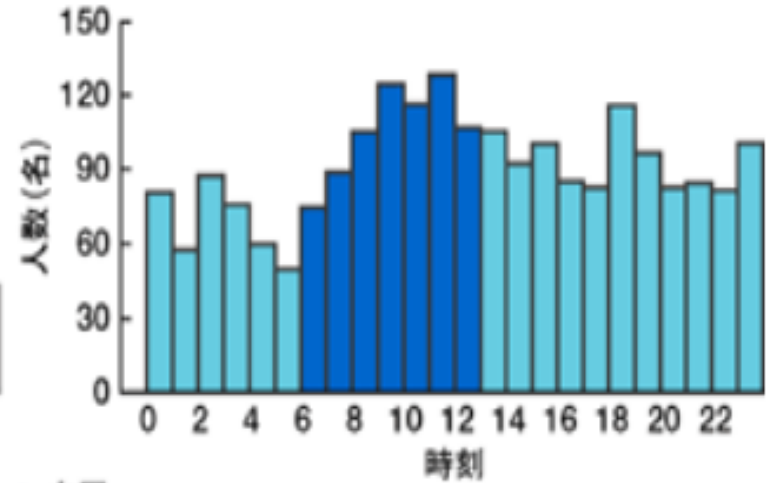
図1 心血管イベント発症時間と血圧の関係

Muller JE, et al. Circulation 1989;79:733-43.

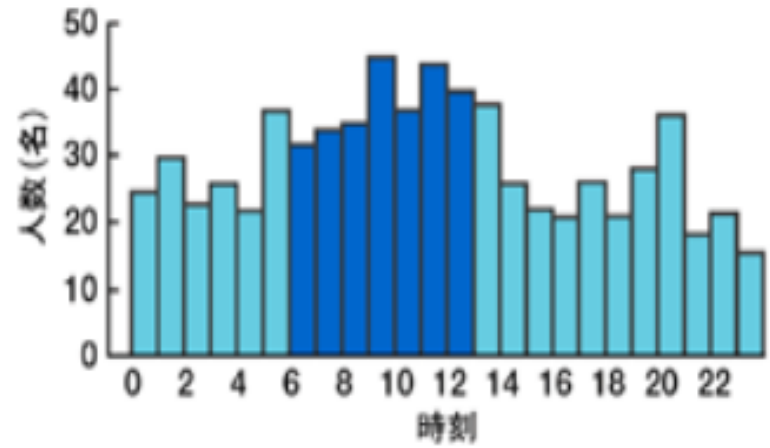
▶ 血栓性脳卒中



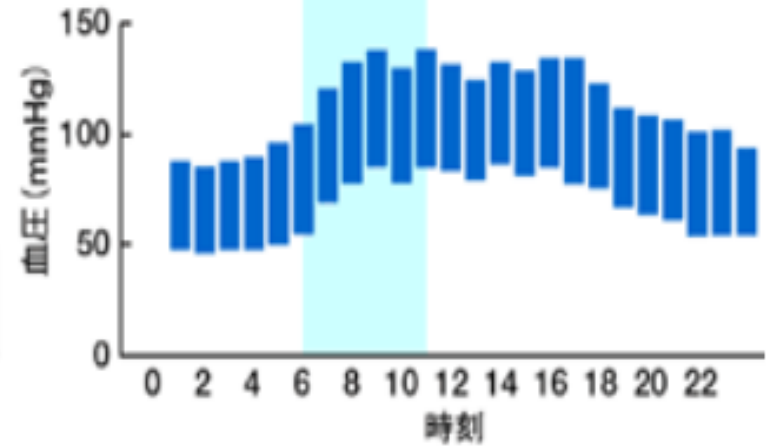
▶ 心臓突然死



▶ 心筋梗塞



▶ 血圧



脂質異常症

LDLコレステロール:

悪玉

多いと動脈硬化をもたらす

HDLコレステロール:

善玉

少ないと動脈硬化をもたらす

中性脂肪:

メタボリック症候群との関わりが強い

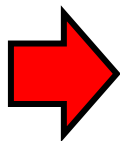
高値は膵炎に注意

食事療法が基本です。
右記参考にしてください。



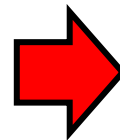
高尿酸血症の進行と痛風発作

無症状期



痛風発作

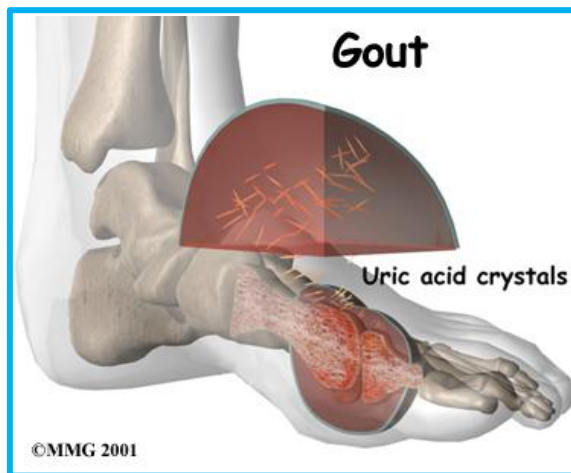
約8割が足の親指の
付け根から始まる



痛風結節

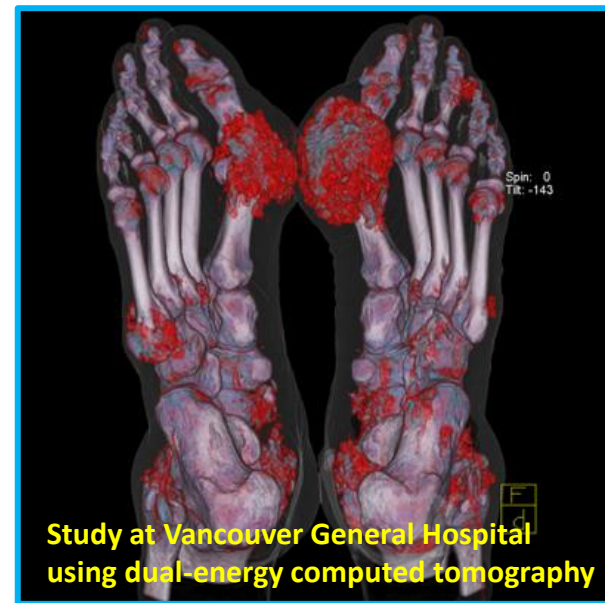
多関節に及ぶ

血清尿酸値
上昇



関節腔内への
尿酸塩結晶の沈着

尿酸塩結晶が関節腔内に
こぼれおちて痛風発作が始まる



コントロールしにくくなる



治療

食事療法、運動療法
内服治療
メタボリック症候群の是正
目標尿酸値6.0mg/dl以下

脱水予防
アルコールを控える
予兆期、発作時の対応を
主治医と相談して決めておく

腎障害、尿管結石の精査
心血管病変の精査

健康診断を上手に 利用しましょう

健康診断

ポイント1
定期的に受ける



危険因子の評価

ポイント2
自分の健康状態
を知る



リスクに応じた治療方針、管理目標の決定

5A: 脂質異常症

LDL-C: カテゴリー I : <160mg/dL
カテゴリー II : <140mg/dL
カテゴリー III : <120mg/dL
二次予防 : <100mg/dL
HDL-C : \geq 40 mg/dL
TG : <150mg/dL

5B: 高血圧

若年・中年者 : <130/85 mmHg
高齢者 (\geq 65歳) : <140/90 mmHg
糖尿病, CKD, 心筋梗塞後 :
<130/80 mmHg
脳血管障害者 : <140/90 mmHg

5C: 糖尿病

HbA1c (NGSP) : <6.9%
HbA1c (JDS) : <6.5%
空腹時血糖値 : <130mg/dL
食後2時間血糖値
: <180mg/dL

5D: その他

メタボリックシンドローム,
肥満症, 高尿酸血症など



生活習慣の改善(食事、運動、睡眠等)

ポイント3
良い習慣を生活
に取り入れる



内服治療

運動療法

Aerobic training

Resistance training

有酸素運動

レジスタンス運動:

筋肉に一定の負荷をかけて筋力を鍛えるトレーニング

健康づくりのための身体活動基準2013

身体活動 = 生活活動 + 運動

65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分(=10メッツ・時/週)
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を (歩行又はそれと同等以上) 毎日60分(=23メッツ・時/週)



- ### ポイント
- 自分に合った運動をできれば毎日楽しく継続する
 - 激しい運動は必要でない
 - 疾患があれば医師に相談する
 - 準備体操をする
 - 体調が悪い時は無理をしない

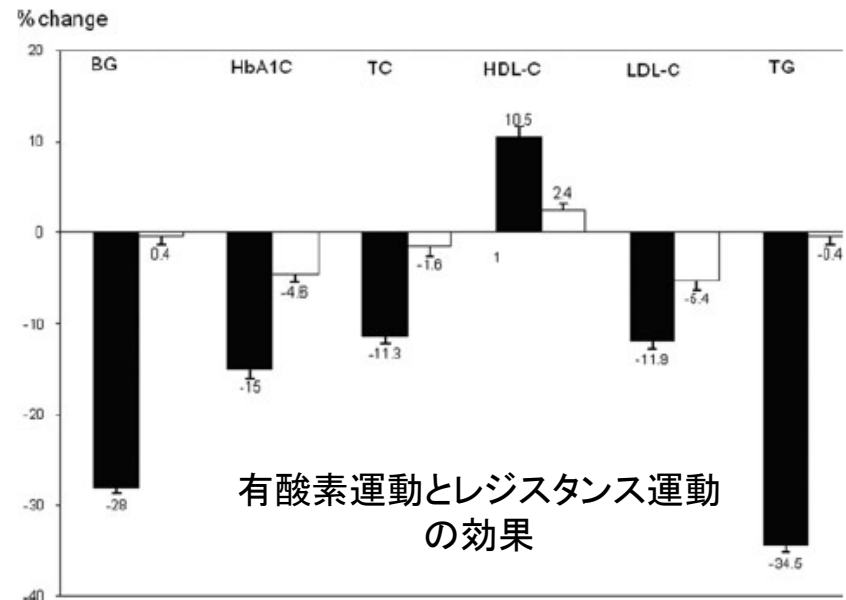
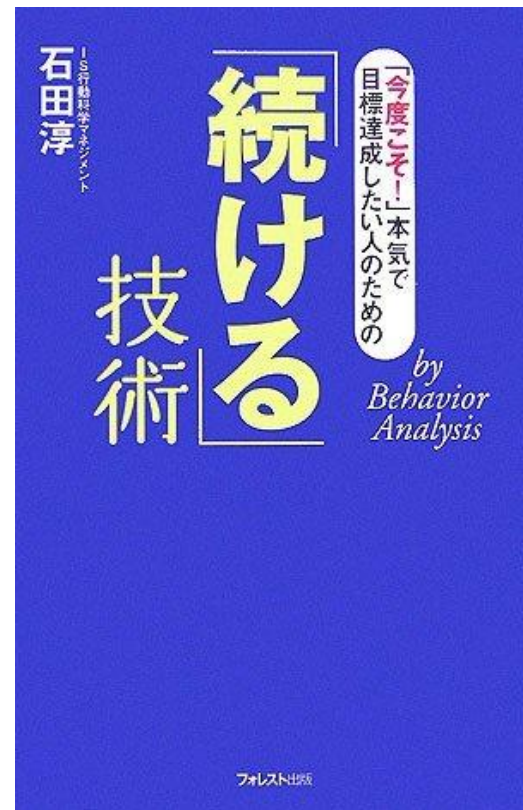


Figure 4. Percentage change in metabolic parameters after four months RT (black) or AET (white) in patients with T2D. Whiskers represent standard deviation. Source from work by Cauza et al.⁷⁸

行動科学の観点からの続けるヒント

継続したい行動を継続させる 2つの方法

- ・ 不足行動を増やすー 例 運動
- ・ 過剰行動を減らすー 例 ダイエット、禁煙
- ・ この2点を意識する
- ・ すぐに楽に快感が得られる誘惑を優先してしまう自分に気付く



おわりに

時代とともに生き方が多様化する中であっても、自分の健康を自分自身で把握し、管理していくことは引き続き重要だと考えています。

健康診断を積極的に活用していただき、兆しが出てきたら予防のための食事療法、運動療法を御自身に合った形で取り入れてください。

私共は地域に住む皆様から生活習慣病、感染症、認知症などのご相談を受け、患者様、ご家族と相談しながら最適な改善方法をご提案させていただいています。これからも医療と介護を通して地域の皆様の健康と安心に貢献するべく、皆様とこれからの時代を歩んでいきたいと考えています。

医療法人康成会 植村病院 代表 植村 健

<http://www.koseikai-uemura.jp/>

