

コレステロール管理メモ

年 月 日
様

LDLコレステロール以外の主要危険因子は？

- 加齢**
 (男性 \geq 45歳、女性 \geq 55歳)
 高血圧
 糖尿病
 (耐糖能異常を含む)
- 喫煙**
 冠動脈疾患の家族歴
 低HDLコレステロール血症
 (<40mg/dL)



危険因子の数	0 個	1~2 個	3 個以上	冠動脈疾患 既往
LDLコレステロール 管理目標値	160 mg/dL未満 <input type="checkbox"/>	140 mg/dL未満 <input type="checkbox"/>	120 mg/dL未満 <input type="checkbox"/>	100 mg/dL未満 <input type="checkbox"/>

※糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併は、3個以上に相当

あなたの目標値は？

	検査値	目標値
LDLコレステロール (mg/dL)		未満
HDLコレステロール (mg/dL)		40 以上
中性脂肪 (mg/dL)		150 未満
血圧 (mmHg)	/	/ 未満
ヘモグロビンA _{1c} (%)		6.5 未満

平成20年4月よりスタートする特定健康診査では、必須検査項目としてLDLコレステロールが追加され、総コレステロールが削除されました。これからは、LDLコレステロール値に注目し、しっかりと管理していきましょう。

●日常生活で気をつけること



食事は規則正しく
バランスよくとりましょう。



タバコはやめましょう。



適度な運動を心がけましょう。



お薬は続けて飲みましょう。



糖尿病や高血圧の
治療も継続しましょう。

参考：脂質管理目標値（動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版）

治療方針の原則	カテゴリー		脂質管理目標値 (mg/dL)		
		LDLコレステロール以外の 主要危険因子*	LDL コレステロール	HDL コレステロール	中性脂肪
一次予防 まず生活習慣の改善を 行った後、薬物治療の 適応を考慮する	I (低リスク群)	0	<160	≥40	<150
	II (中リスク群)	1~2	<140		
	III (高リスク群)	3以上	<120		
二次予防 生活習慣の改善とともに 薬物治療を考慮する	冠動脈疾患の既往		<100		

脂質管理と同時に他の危険因子（喫煙、高血圧や糖尿病の治療など）を是正する必要があります。

*LDLコレステロール値以外の主要危険因子

加齢 (男性≥45歳、 女性≥55歳)	高血圧	糖尿病 (耐糖能異常を含む)	喫煙	冠動脈疾患の 家族歴	低HDL コレステロール血症 (<40mg/dL)
---------------------------	-----	-------------------	----	---------------	---------------------------------

糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症を合併している場合はカテゴリーⅢとします。