

お伝えしたい「3つのこと」

脂質異常の将来リスク: 放置するとどうなるか？

是非知っておきたい基礎知識

今日から出来る生活習慣改善

お伝えしたい「3つのこと」

脂質異常の将来リスク: 放置するとどうなるか？

是非知っておきたい基礎知識

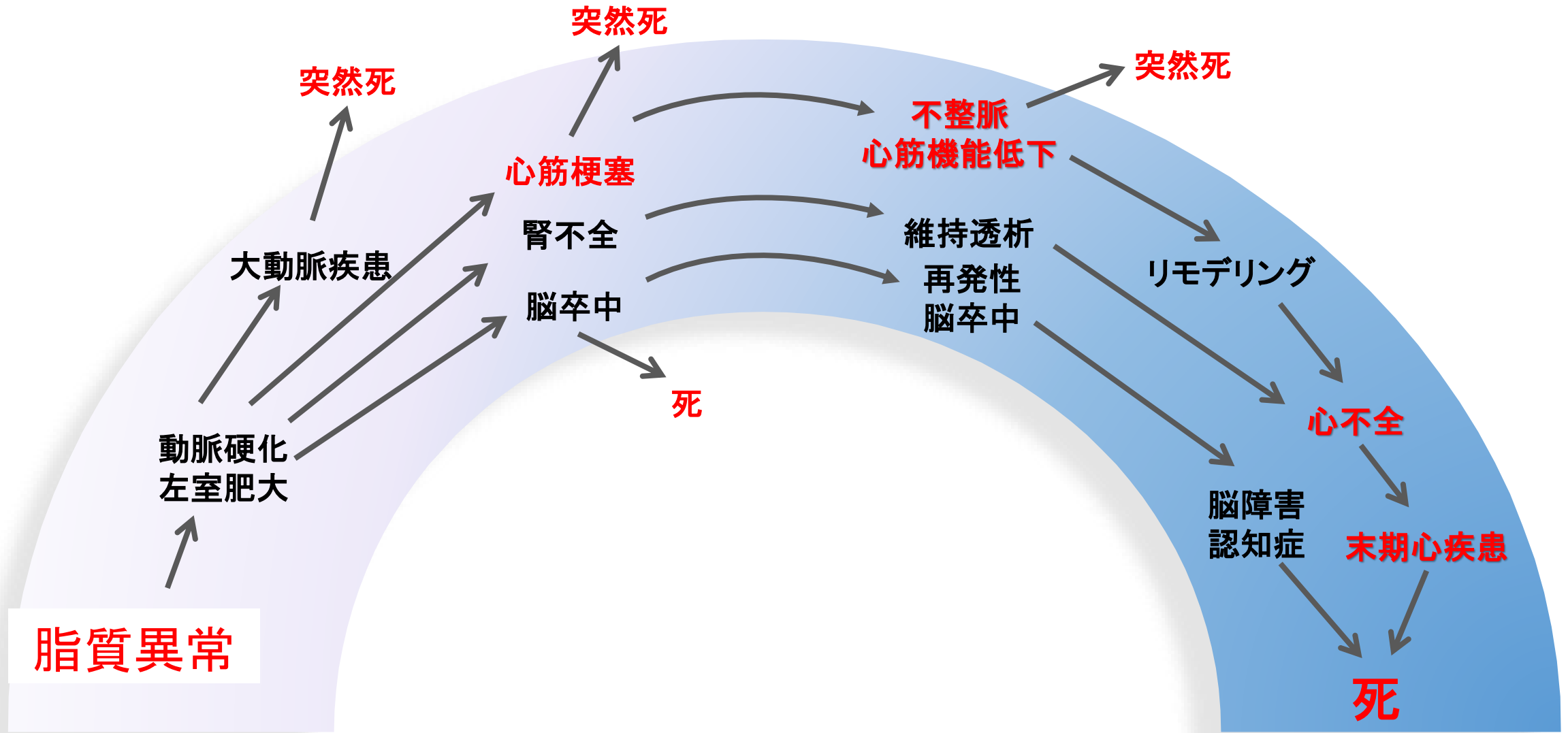
今日から出来る生活習慣改善

こんな風に思っていないですか？

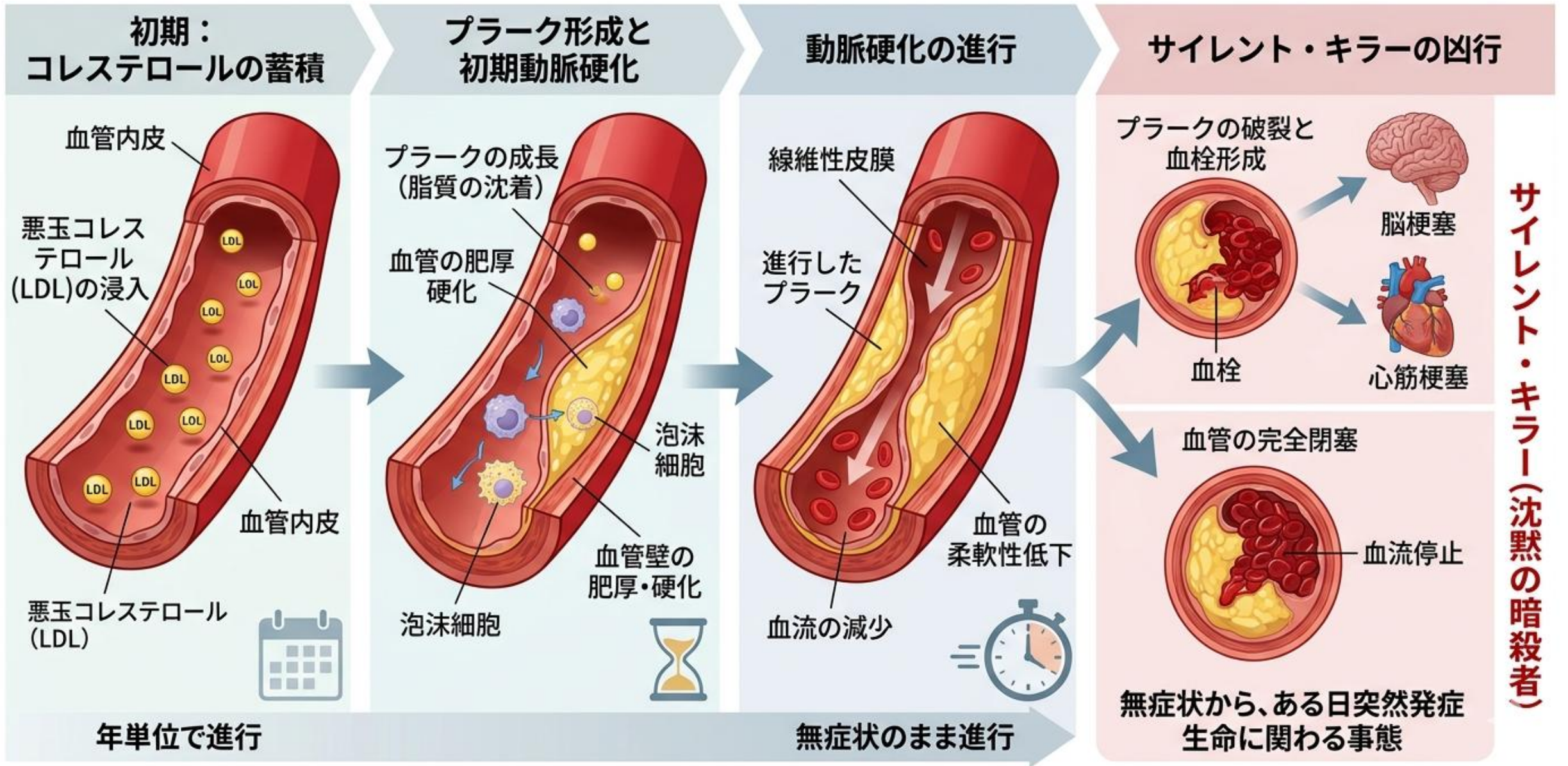


これらはすべて大きな誤解です！

脂質異常を放置すると...



サイレント・キラー：血管は90%詰まっても痛まない！



健康日本21(第三次) 循環器病領域のモデル

<循環器病の予防>

脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少
脳血管疾患の年齢調整罹患率の減少

心疾患の年齢調整死亡率の減少
心疾患の年齢調整罹患率の減少

<危険因子（基礎的病態）の低減>

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧の改善

喫煙率の減少

糖尿病有病者の増加の抑制

LDLコレステロール高値の者の減少

<生活習慣の改善>

糖尿病改善・予防のための生活習慣の改善
(糖尿病領域参照)

栄養・食生活

食塩摂取量の減少
野菜摂取量の増加
果物摂取量の改善
肥満の改善

身体活動・運動

歩数の増加
運動習慣者の増加

飲酒

生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少

高血圧症の者における降圧剤服用率の増加

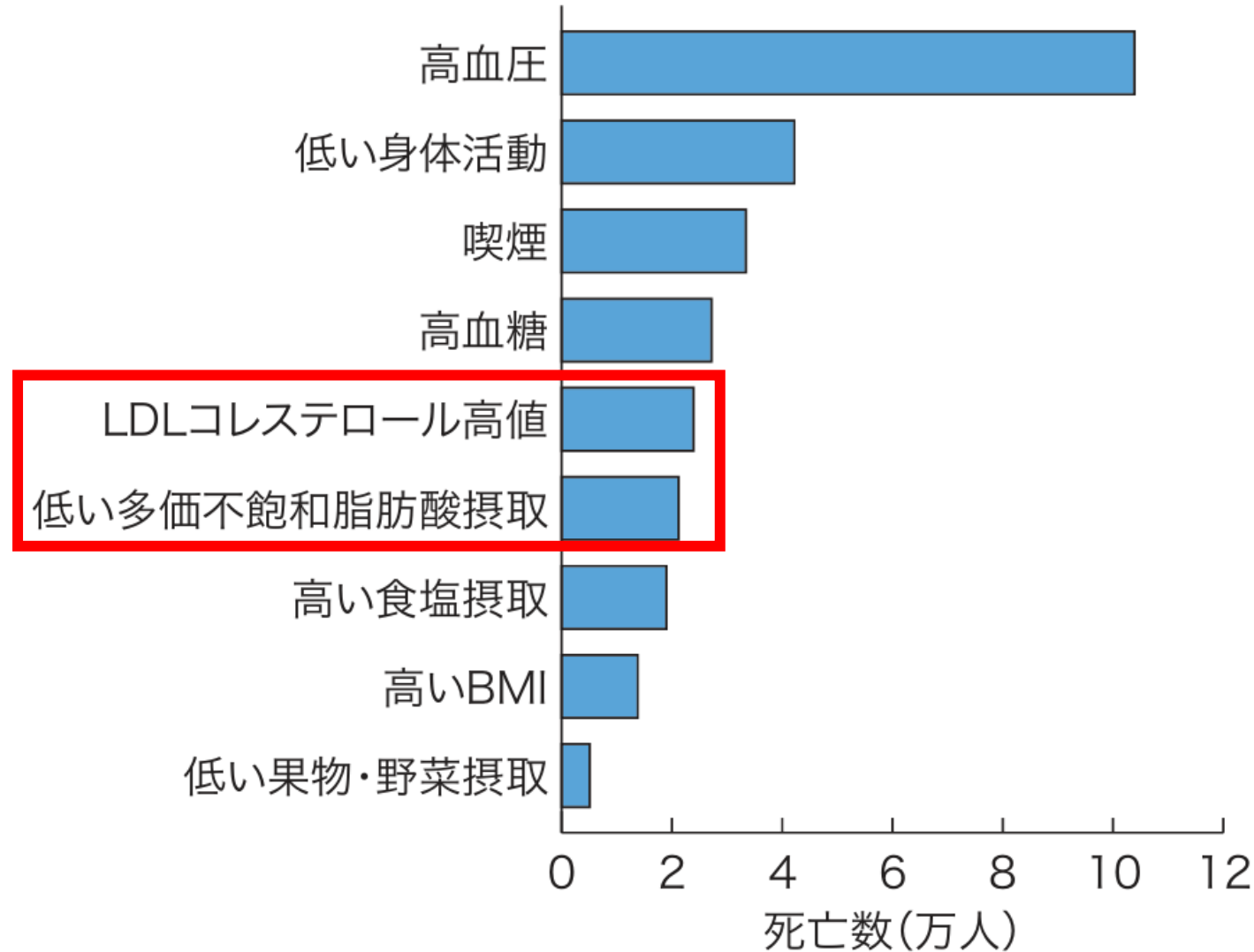
飽和脂肪摂取割合の減少

高コレステロール血症の者における服薬治療率の増加

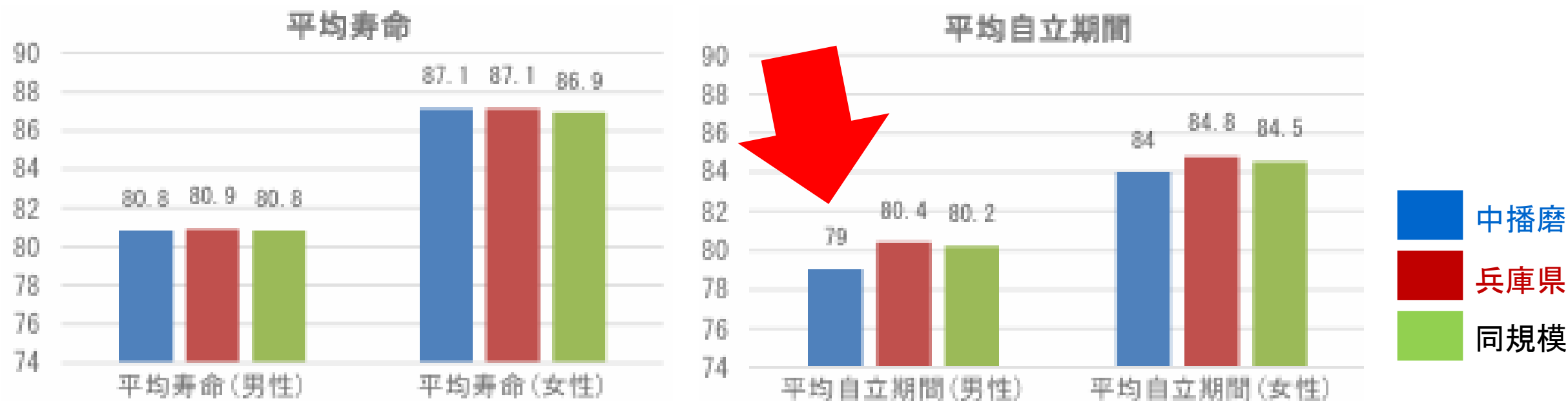
生活習慣の改善は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」の領域と連携（環境整備含む）

赤字：健康日本21(第三次)の目標となっているもの

脳心血管病による死亡数への各種危険因子の寄与



播磨姫路圏域では健康寿命が短い



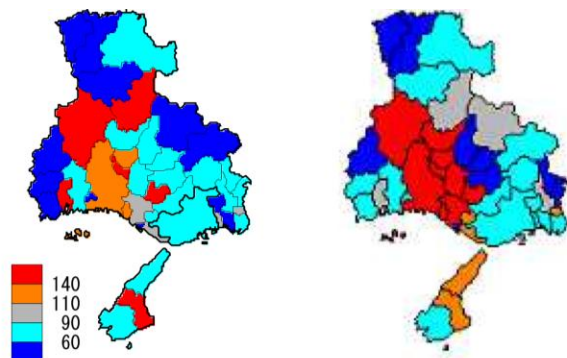
2次保健医療圏域別の健康寿命（令和2年）（年）

	神戸	阪神南	阪神北	東播磨	北播磨	中播磨	西播磨	但馬	丹波	淡路	全県
男性	80.58	80.31	81.42	80.20	81.02	79.50	79.96	79.52	80.12	80.13	80.41
女性	85.30	84.99	85.50	84.66	84.72	84.26	84.19	84.67	84.67	84.85	84.93

資料：兵庫県調査

SMR/標準化死亡比: 基準の死亡率を100とした対象集団の死亡率

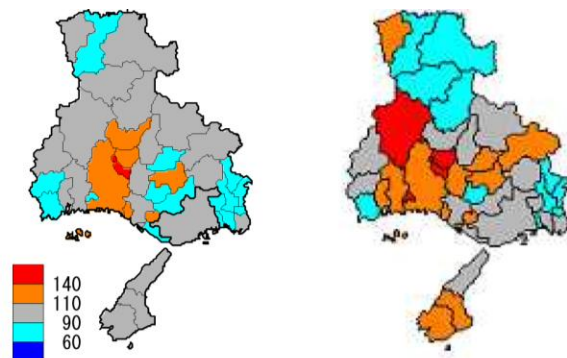
高血圧性疾患



男性

女性

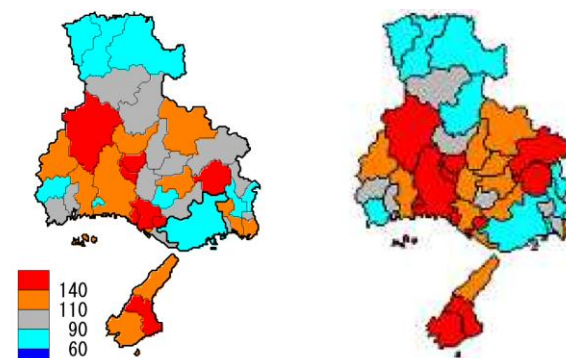
心疾患



男性

女性

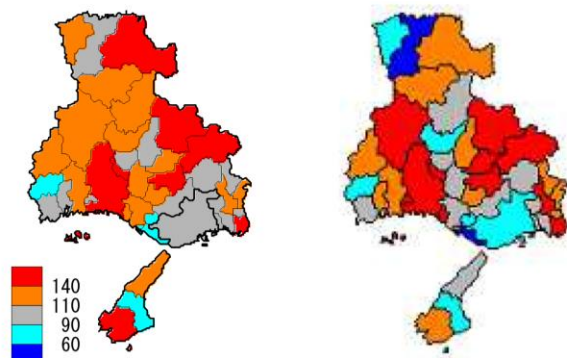
心不全



男性

女性

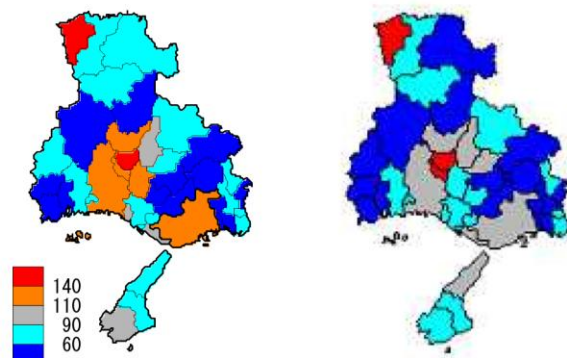
急性心筋梗塞



男性

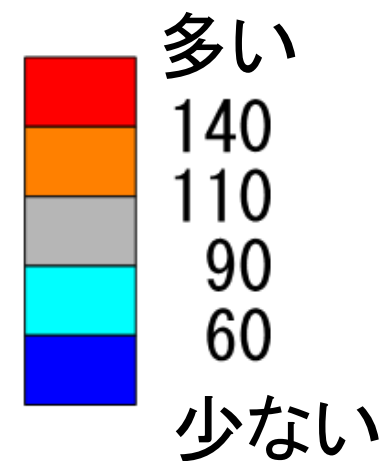
女性

その他の虚血性心疾患



男性

女性



平成28年～令和2年
兵庫県における死亡統計指標
兵庫県立健康科学研究所

お伝えしたい「3つのこと」

脂質異常の将来リスク: 放置するとどうなるか？

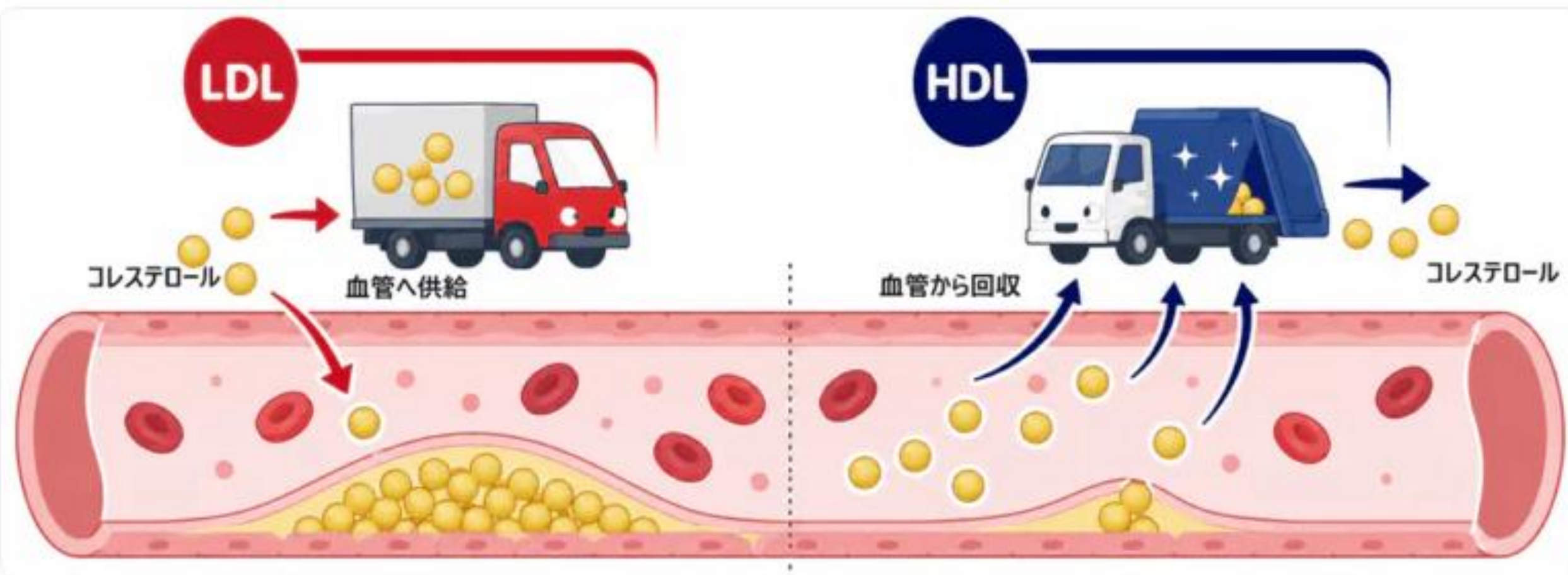
是非知っておきたい基礎知識

今日から出来る生活習慣改善

コレステロールの役割

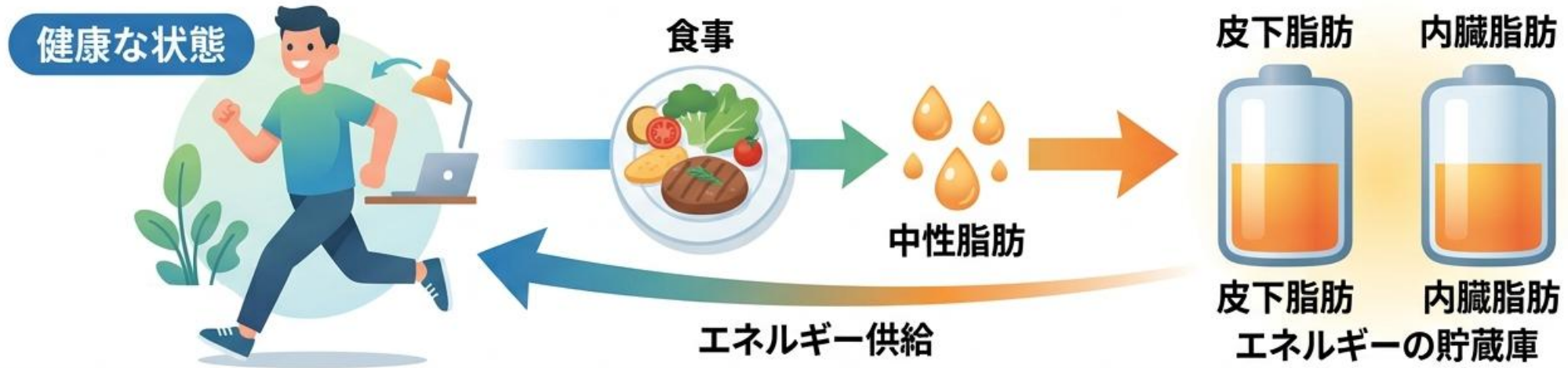
- コレステロールは、私たちの体が命を維持するために『絶対に、1グラムたりともゼロにしてはならない重要な材料』です。
- 役割1: 細胞の膜(細胞膜)の材料(細胞膜のしなやかさを保つ)
- 役割2: ホルモンの材料(ストレスと戦うステロイド、食事の脂を分解する胆汁酸、生殖能力に必要な性ホルモンなど)
- 問題なのはコレステロールそのものではなく、『運ばれるバランスが崩れて、血液中に溢れてしまうこと』です。

LDL: 全身へ運ぶ HDL: 過剰分を回収する



中性脂肪とは？

【中性脂肪の「エネルギー貯蔵庫」としての役割】



【中性脂肪が増えすぎたときのドミノ倒し】



「高脂血症」と「脂質異常症」

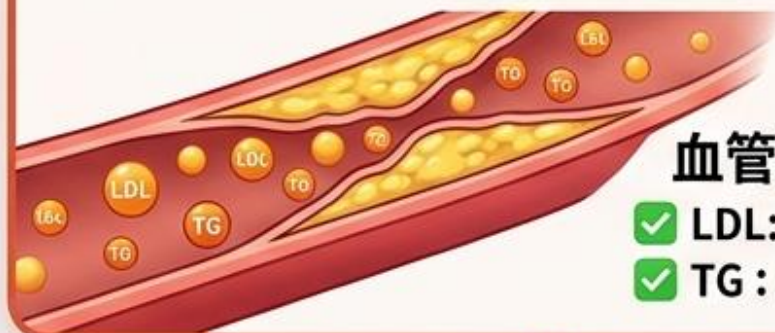
- 以前は「高いもの(LDLや中性脂肪)だけ」に注目して「高脂血症」と呼んでいました。
- 現在は「低すぎるもの(HDL)も病気である」と定義が広がったため、より正確な「脂質異常症」という名前に変わりました。

● 悪玉 (LDL)・中性脂肪 高値 (Bad Cholesterol & Triglycerides High)

山積みになったトラック



🚛 過剰な脂質の運搬 | 動脈硬化の原因



血管壁への蓄積

- ✓ LDL: 140 mg/dL以上
- ✓ TG: 150 mg/dL以上

● 善玉 (HDL) 低値 (Good Cholesterol Low)

ほうきを持った掃除屋さんが減っている



🧹 清掃役の不足 | ゴミが残る

動脈硬化の一因

- ✓ HDL: 40 mg/dL未満

脂質異常症
(Dyslipidemia)



お伝えしたい「3つのこと」

脂質異常の将来リスク: 放置するとどうなるか？

是非知っておきたい基礎知識

今日から出来る生活習慣改善: 予防は30歳代から

予防は30歳代からはじめる時代へ

- 新しい「PREVENT」という計算式により、10年、30年後のリスクを評価する。
- リスク評価に用いられる因子：年齢、性別、**血圧**、**LDLコレステロール**、糖尿病の有無、**喫煙歴**、腎機能、体格(BMI)
- 上記以外でリスクを押し上げる因子：家族歴(若年での心筋梗塞など)、リポタンパク質Lp(a)高値、慢性腎臓病、**メタボリックシンドローム**、炎症性疾患・・・一段階リスクを上げて治療が必要。
- 各個人の全身状態でリスクが異なる。

Lp(a): LDLに似た粒子に「アポリポ蛋白(a)」が結合したもの、体質的に規定される因子

∴若年の心筋梗塞、脳梗塞の家族歴、リスクが高くないのに動脈硬化がある方などでは1回は測定が望ましい。

米国心臓病学会(ACC)と米国心臓協会(AHA)の合同委員会コレステロール管理ガイドライン2026より

より早く、しっかり目標設定を達成する！が基本

・治療開始基準

低リスクでもLDL160以上なら治療検討

中等度リスク以上 → スタチン開始

高リスク → 早期から強力治療

上記で効果不十分なら、エゼチミブ、PCSK9阻害薬、ベムベト酸

管理の基本は「生活習慣の改善」: 食事のポイント

■ 控えるべき脂、気をつけたい食べ物

👉 脂身、バターなど「飽和脂肪酸」、コレステロールを多く含む食材

■ 積極的にとりたい食材

👉 コレステロールを排出する「食物繊維」、青魚(EPA/DHA)、大豆

■ 中性脂肪が高い場合

👉 脂ではなく糖分、酒を避ける！ 果糖を含む菓子、ジュース、酒

「生活習慣の改善」: 運動・禁煙・内臓脂肪

- 運動により悪玉「LDL」を減らし、善玉「HDL」を増やせる
 - 👉 基本は「有酸素運動」、散歩 ≥ 30 分/回 $\times$ 3回/週、8000歩/日など
- 喫煙により血管が収縮、悪玉が酸化してさらに凶暴化する
 - 👉 脂質異常 $\times$ 喫煙で、心筋・脳梗塞の危険が数倍上昇！
- 内臓脂肪が蓄積すると脂質異常が悪化する
 - 👉 体重: 3%減量を目指しましょう！

【内臓脂肪の蓄積(お腹ぽっこり)】



【脂肪細胞が「巨大化」して暴走！】



【悪玉(FFA)を大量放出し肝臓へ流れ込む】

【善玉(アディポネクチン)が激減して脂肪燃焼が停止】



【肝臓で中性脂肪がドバドバ作られる】



【中性脂肪が激増】

【悪玉が小型化・凶暴化(小型LDLに変身)】

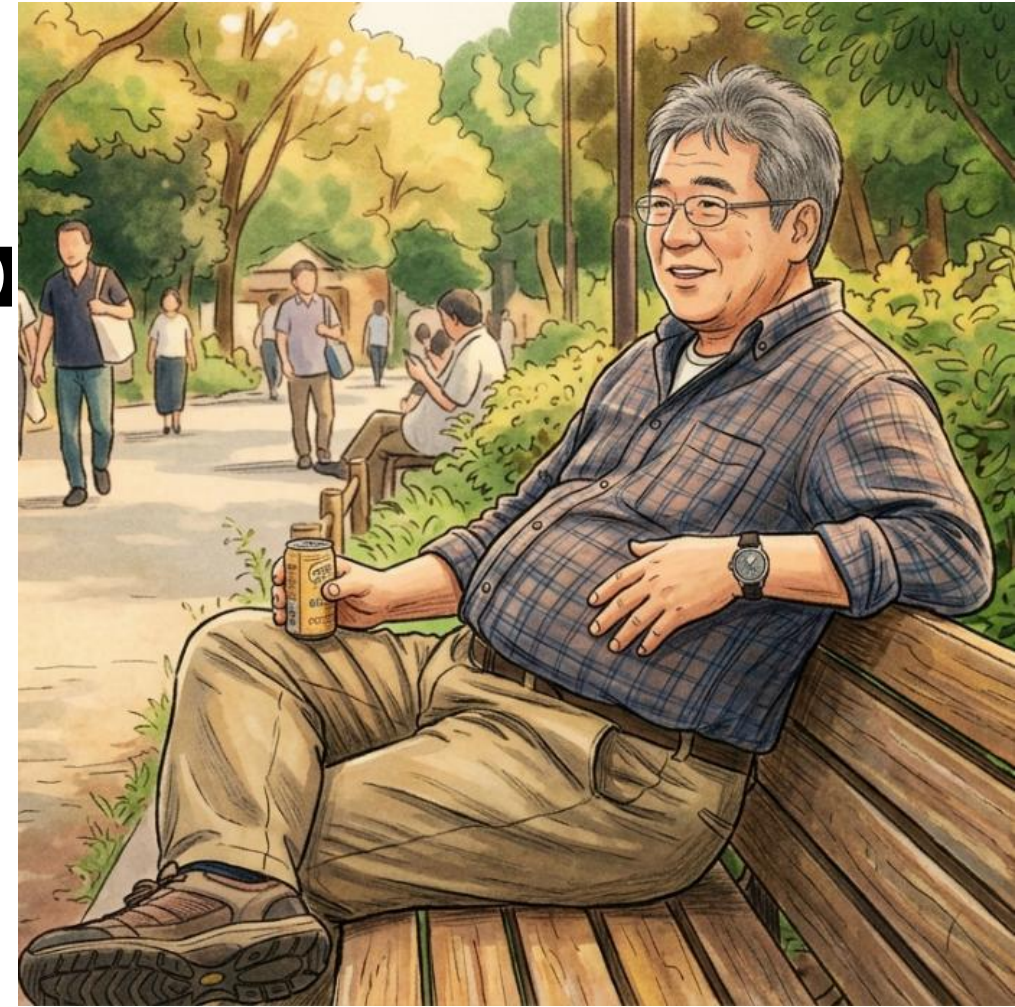
【善玉コレステロール激減】



【脂質異常症の完成】



【血管がドロドロになり、動脈硬化が進行】



まとめ

脂質異常の将来リスク: 放置するとどうなるか？

⇒ 突然の脳・心筋梗塞！、90%血管が詰まるまで気づかない

是非知っておきたい基礎知識

⇒ 基本は生活習慣の改善、3ヶ月してもだめならお薬必要！

今日から出来る生活習慣改善

⇒ 脂、果糖、酒を減らし野菜、青魚を増やす、運動、禁煙を！