

## 【用語の説明】

### 脳卒中

国際疾病傷害死因分類における「脳血管疾患」のことで、次のものがある。

○脳内出血 ○くも膜下出血 ○脳血栓 ○脳塞栓 ○高血圧性脳症

### 脂質の異常

高コレステロール血症、HDLコレステロールの低下などは、動脈硬化を促進し、狭心症、心筋梗塞など虚血性心疾患の要因となる。

### 高脂血症の人

#### 高脂血症の診断基準(血清脂質値:空腹時採血)

高コレステロール血症	総コレステロール値	220mg/dl以上
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	150mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dl未満
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dl以上

〔日本動脈硬化学会〕

### カリウム摂取

カリウムは生物界に広く分布している元素であり、特に海藻、野菜、果物等の植物性食品に多く含まれ、高血圧の予防に役立つ。

### 年齢調整死亡率

人口構成の異なる集団間で死亡率を比較するために、一定の基準人口にあてはめて調整したもの。

### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧、糖尿病、高脂血症等を重複して発症している状態をいう。それぞれの診断値が大きく超えていなくても、重複度が高いと心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高い。40歳以上の日本人男性の4人に1人が該当するとの調査データもあり、食事や運動、禁煙といった生活習慣を変えることで改善する。

### HDLコレステロール

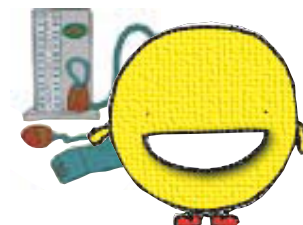
HDLコレステロールは、「善玉コレステロール」と呼ばれ、余分なコレステロールを肝臓に運び去る役割をする。この比率が低いと、動脈硬化や心臓病の原因となる。運動により増加することが科学的に検証されている。

### LDLコレステロール

LDLコレステロールは、「悪玉コレステロール」と呼ばれ、活性酵素と結びついて血栓(血のかたまり)をつくったり、血管の中に入りこんで動脈硬化を引き起こしたりする原因となる。

#### ○ LDLコレステロール数値の求め方

$LDL = \text{総コレステロール} - HDL - (\text{中性脂肪} \div 5)$





# エアフィーからの まめ知識



## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群） の予防は生活習慣から

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**」とよび、注目されています。

### メタボリックシンドロームの診断基準

<b>必須項目</b>	<b>内臓脂肪蓄積</b> ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)
+	
<b>選択項目</b>	高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
これらの項目のうち2項目以上	
	収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期（最小）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$



- \*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましいです。
- \*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定します。
- \*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬物治療をうけている場合は、それぞれの項目に含めます。
- \*高血圧と診断される「収縮期(最高)血圧値140mmHg以上 / 拡張期(最低)血圧値 90mmHg以上」より低めの数値が設定されています。
- \*糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mg/dl以上」より低めの数値が設定されています。

「りんご型肥満」  
が要注意だよ！



注) **選択項目** における「かつ/または」は、「両方またはいずれか」という意味を示す。