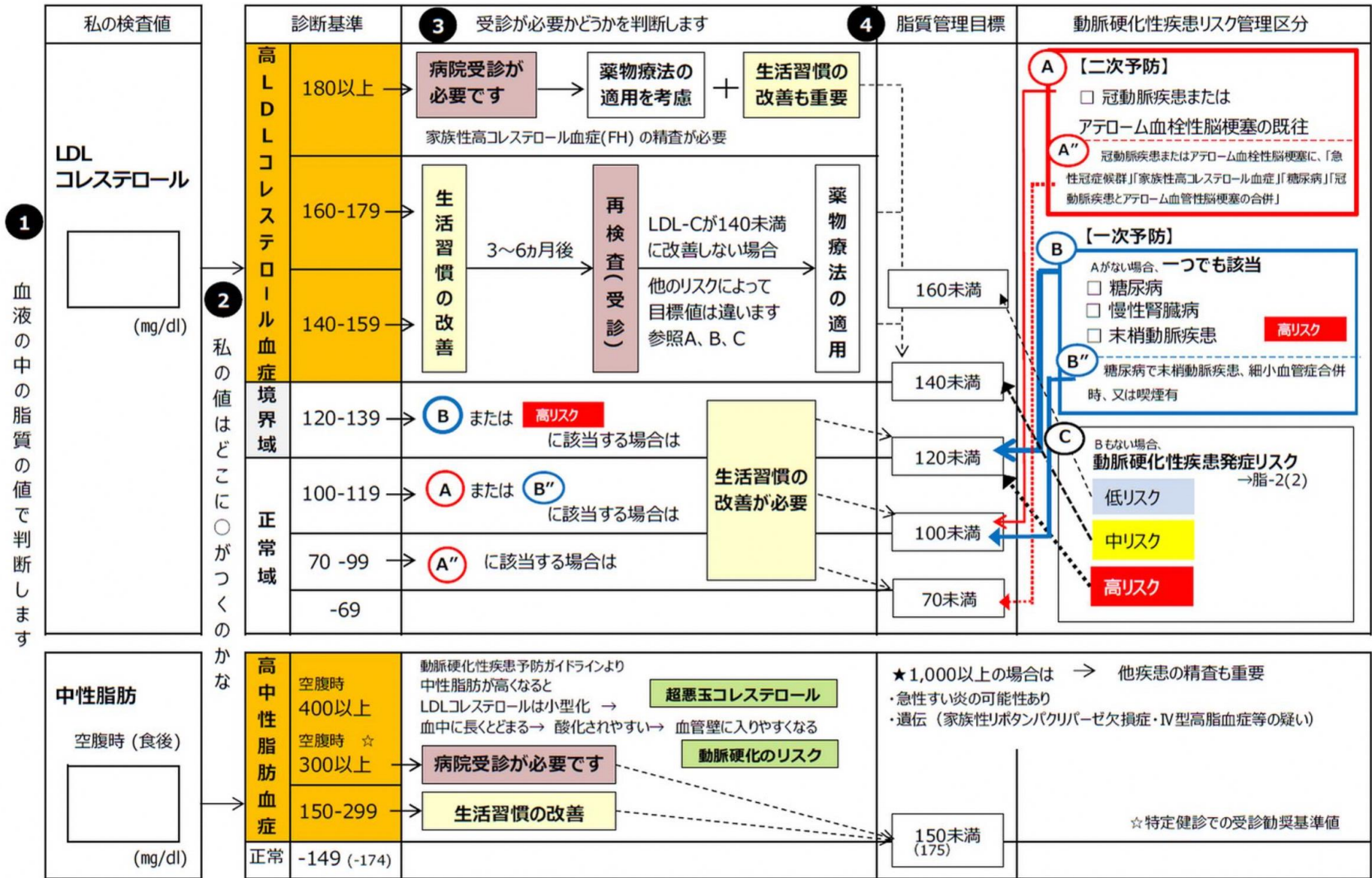


健診で「脂質異常症」と言われたのですが・・・



「動脈硬化性疾患」の発症リスクを確認しましょう。

1. 冠動脈疾患又はアテローム血栓性脳梗塞がある場合。⇒「二次予防」

2. 糖尿病、慢性腎臓病、末梢動脈疾患がある場合。⇒「高リスク」

1及び2がない場合、動脈硬化性疾患発症リスクの計算を行います。



3. 動脈硬化性疾患の発症リスク

1_あなたのデータで、①～⑥のポイントを計算してみましょう。

①性別	ポイント	④血清LDLコレステロール	ポイント
女性	0	<120mg/dl	0
男性	7	120～139mg/dl	1
		140～159mg/dl	2
		160mg/dl～	3
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDLコレステロール	ポイント
<120mmHg	0	60mg/dl～	0
120～129mmHg	1	40～59mg/dl	1
130～139mmHg	2	<40mg/dl	2
140～159mmHg	3		
160mmHg～	4		
③糖代謝異常(糖尿病は含まない)		⑥喫煙(現在)	ポイント
なし	0	なし	0
あり	1	あり	2
①～⑥のポイント合計		点	

2_合計点数と年齢から

10年間の動脈硬化性疾患発症確率と、リスク分類を確認しましょう。

久山町研究による 動脈硬化性疾患発症予測スコア				10年間の動脈硬化性 疾患発症確率	分類
40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳		
0～12	0～7	0～1	—	2%未満	低リスク
13～18	8～13	2～7	0～2	2%～5%未満	中リスク
19以上	14～18	8～12	3～7	5%～10%未満	
—	19以上	13～17	8～12	10%～20%未満	高リスク
	—	18以上	13以上	20%以上	

私のLDLコレステロールは？

1 LDLコレステロールの仕事は？

ホルモンの材料

細胞膜の材料

閉 経

卵巣が小さくなる
10g（ミニトマト1
個）から1gになる

加 齢

細胞膜の入れ替え
能力が落ちる

余 る

行きません

脂肪細胞

中味は、
中性脂肪です

血液の中を
ウロウロする

2 LDLコレステロールがたまるって？

血管壁も細胞膜です

血管壁

血管

LDL

血管壁

酸化

狭くなる

泡沫細胞

1 余分なLDL
コレステロール
が酸化される

2 不要な物
(酸化LDL)
になる

3 掃除係(マク
ロファージ)が
酸化LDLを
食べる

4 食べたゴミを
そのまま置いてお
く

プラーク
フワフワしている

3 プラークの2つのタイプ

LDLコレステロール

多い

少ない

やぶれやすい

やぶれにくい

薄い膜

厚い膜

不安定プラーク

安定プラーク

破れると
脳や心臓へ...