



脂質異常症 なぜ放置してはいけないの？

動脈硬化は自覚症状がないため、放置しておく
と脳梗塞や心筋梗塞など
を引き起こす可能性があ
ります。

脳梗塞の症状

急に半身の手足に力が
入らなくなるなどの麻痺
や話しにくさなどの症状
がみられます。

心筋梗塞の症状

突然、前胸部に30分
以上続く強い痛みや締め
つけ感、圧迫感が起こり



ます。冷や汗や吐き気を
伴います。

LDL-C (悪玉コレス
テロール) が血管の壁の
間に潜り込んで血管が狭
くなって血液が流れにく
くなること、すなわち動
脈硬化が原因です。

LDL-C (悪玉コレス
テロール) が高くなるに
つれて心筋梗塞の発症リ
スクは上がります。

LDL-C (悪玉コレス
テロール) が80^{mg/dL}以上の人
では心筋梗塞の発症リ
スクが4倍に増えます。

吹田スコアによる冠動脈疾患発症予測モデル

| ①年齢(歳) | ②性別 | ④血圧 | | ⑤HDL-C (mg/dL) | |
|--------|--------------|-----------------------------|----|----------------|----|
| 35-44 | 男性 0 | 至適血圧 <120 かつ <80 | -7 | <40 | 0 |
| 45-54 | 女性 -7 | 正常血圧 120-129 かつ/または 80-84 | 0 | 40-59 | -5 |
| 55-64 | | 正常高値血圧 130-139 かつ/または 85-89 | 0 | ≥60 | -6 |
| 65-69 | | I度高血圧 140-159 かつ/または 90-99 | 4 | | |
| 70以上 | ③喫煙 喫煙有 5 | II度高血圧 ≥160 かつ/または ≥100 | 6 | | |

| ⑥LDL-C (mg/dL) | 危険因子①~⑧の点数を合算する。 | | | | |
|----------------|------------------|--|--|--|--|
| <100 | 0 | | | | |
| 100-139 | 5 | | | | |
| 140-159 | 7 | | | | |
| 160-179 | 10 | | | | |
| ≥180 | 11 | | | | |

| ⑦耐糖能異常 あり 5 | ⑧早発性冠動脈疾患家族歴 あり 5 | ①~⑧の合計 | | | | | |
|----------------|----------------------|----------|------------------|---------|----------|---------|------|
| | | 点 | 危険因子①~⑧の点数を合算する。 | 発症確率の範囲 | 発症確率の中央値 | 分類 | |
| | | ①~⑧の合計得点 | 10年以内の冠動脈疾患発症確率 | 最小値 | 最大値 | 中央値 | 分類 |
| | | 35以下 | <1% | 1.0% | 1.9% | 0.5 | 低リスク |
| | | 36-40 | 1% | 1.3% | 1.9% | 1.6% | |
| | | 41-45 | 2% | 2.1% | 3.1% | 2.6% | |
| | | 46-50 | 3% | 3.4% | 5.0% | 4.2% | 中リスク |
| | | 51-55 | 5% | 5.0% | 8.1% | 6.6% | |
| | | 56-60 | 9% | 8.9% | 13.0% | 11.0% | |
| | | 61-65 | 14% | 14.0% | 20.6% | 17.3% | 高リスク |
| | | 66-70 | 22% | 22.4% | 26.7% | 24.6% | |
| | | ≥71 | >28% | 28.1% | | 28.1%以上 | |

そのための、ご自身の値
を把握し、個々のリスク
に応じて下げる必要があ
ります。

動脈硬化性疾患予防ガ
イドラインのチャート
を使って、ご自身の管理
目標を確認しましょう。

危険因子①~⑧の点
数を合算します。

合計得点が56点以上
で高リスクとなります。

高リスクでは10年以
内の冠動脈疾患の発症
率は9%~最も高い人
では28%以上にもな

ります。最も高い人では
10年以内に4人に1
人以上の人が冠動脈疾
患を発症してしまう可
能性があります。

ただし、LDL-C
ステロールや血圧を下
げたり、禁煙を行うなど
①~⑧の危険因子の改
善を図れば、冠動脈疾
患発症率も軽減するこ
とが可能です。

例えば、10年以内の
発症率14%の人が禁
煙を行えば、マイナス5
点になりガイドライン
上の発症率を9%まで
軽減することができま
す。

持病や年齢、生活習慣
などによって動脈硬化
性疾患の発症リスクが
異なるため、LDL-C
ステロール管理目標
値も一人ひとり異なり

ます。ご自身の管理目標
値をご存じでない方は、
先生に相談して目標値
を確認することをお勧
めします。

最後に、脂質異常症
は、動脈硬化の最大の危
険因子です。放置すると
脳梗塞や心臓病の危険
が高くなります。健診な
どでLDL-Cステロ
ールが高いと言われた
ら、先生に相談しましよ
う。

食事・運動療法や薬物
療法を続けながら、LD
L-Cステロールを低
く維持する生活習慣を
心がけてください。

