

生活習慣病って どんなもの？

薬剤師 吉川 知以子



生活習慣病とはなんぞや？

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレス

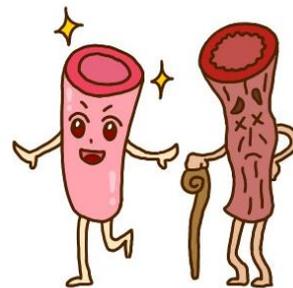
高血圧

脂質異常症

糖尿病

脳や心臓、血管などにダメージ

動脈硬化



狭心症

心筋梗塞

脳卒中

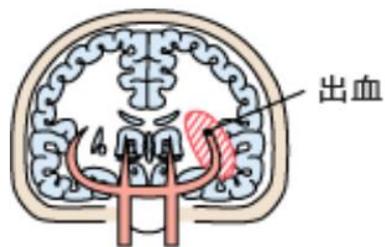
高血圧

高血圧が続くと、動脈が硬く、もろくなる動脈硬化が起こり、やがて脳、心臓などで様々な病気を引き起こします。

※1

動脈硬化

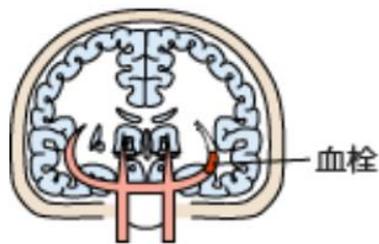
脳出血



脳出血

破裂

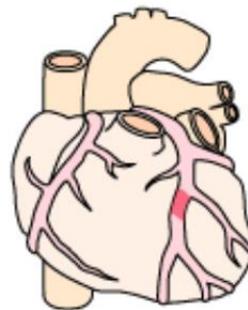
脳梗塞



脳梗塞

詰まる

狭心症



狭くなる

心筋梗塞



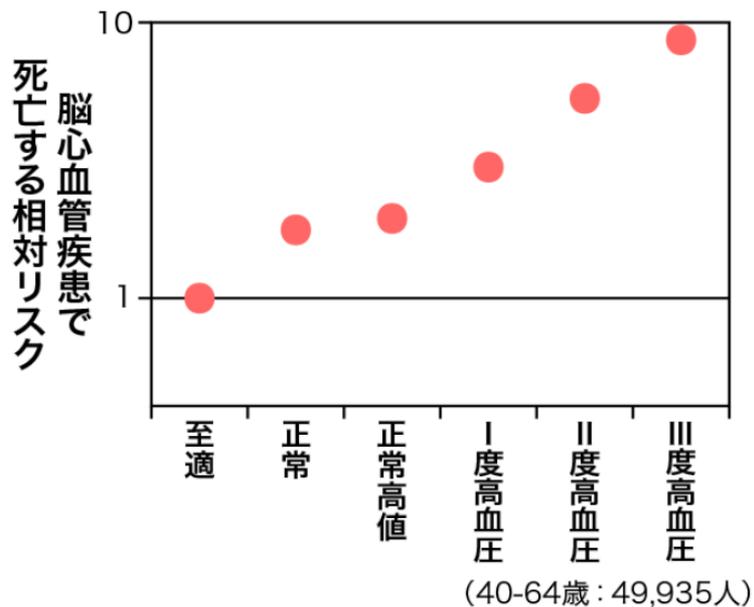
詰まる

高血圧

日本人の3人に1人が高血圧！
放置しないようにしましょう。

日本人を対象とした研究で、血圧が高い人ほど、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管疾患で死亡するリスクが相対的に高くなることが報告されています。

※2



| 分類 | 診察室血圧(mmHg) | | 家庭血圧(mmHg) | |
|-------------|-------------|----------------|------------|--------------|
| | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 |
| 正常血圧 | <120 | かつ <80 | <115 | かつ <75 |
| 正常高値血圧 | 120-129 | かつ <80 | 115-124 | かつ <75 |
| 高値血圧 | 130-139 | かつ/または 80-89 | 125-134 | かつ/または 75-84 |
| Ⅰ度高血圧 | 140-159 | かつ/または 90-99 | 135-144 | かつ/または 85-89 |
| Ⅱ度高血圧 | 160-179 | かつ/または 100-109 | 145-159 | かつ/または 90-99 |
| Ⅲ度高血圧 | ≥180 | かつ/または ≥110 | ≥160 | かつ/または ≥100 |
| (孤立性)収縮期高血圧 | ≥140 | かつ <90 | ≥135 | かつ <85 |

！注意！

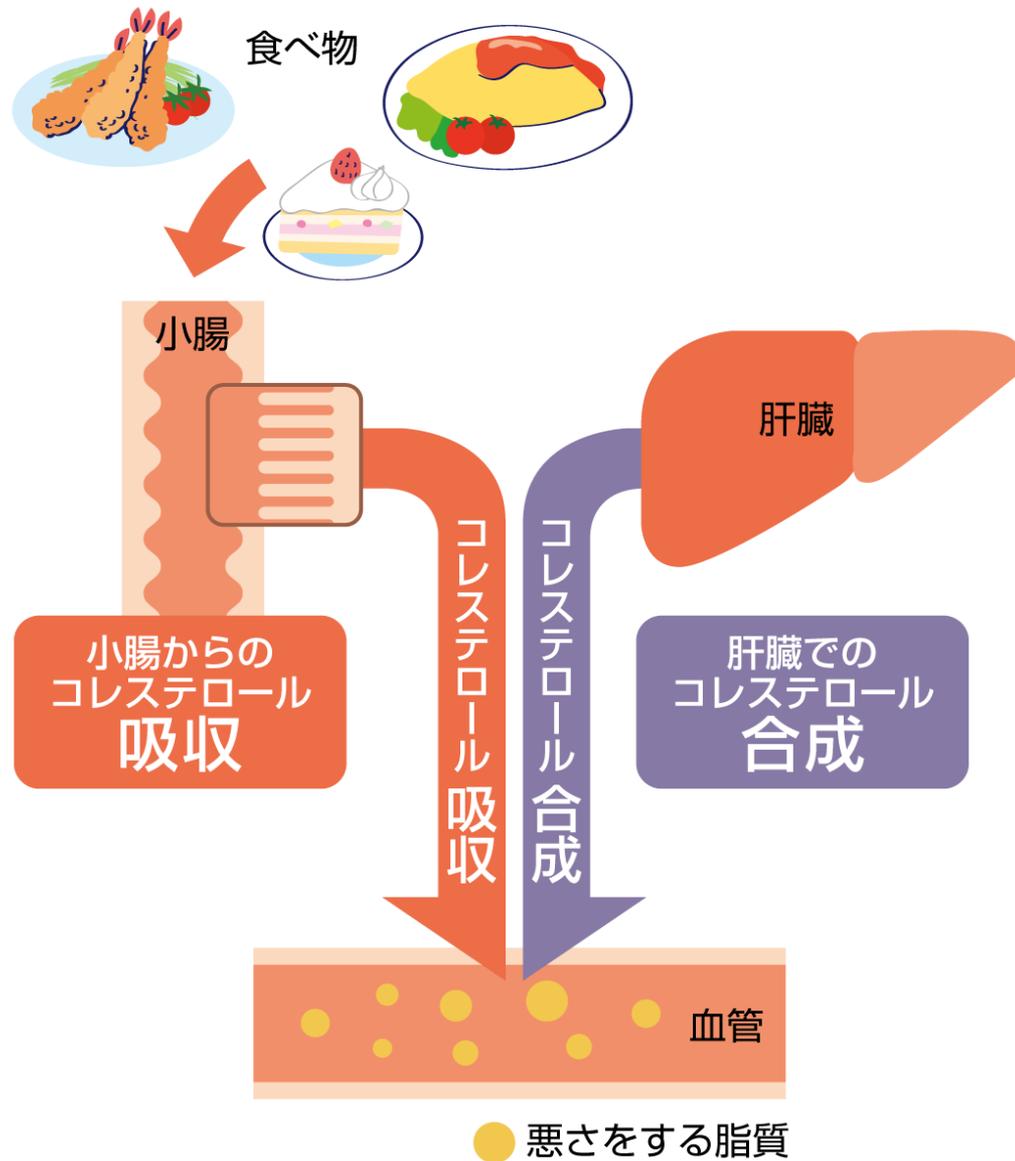
頭痛・動悸・息切れ
肩こり・めまい・
胸の痛み・むくみ

脂質異常症

身体の中の
コレステロールが
関係しています。

LDLコレステロール
→ **悪玉コレステロール**

HDLコレステロール
→ **善玉コレステロール**



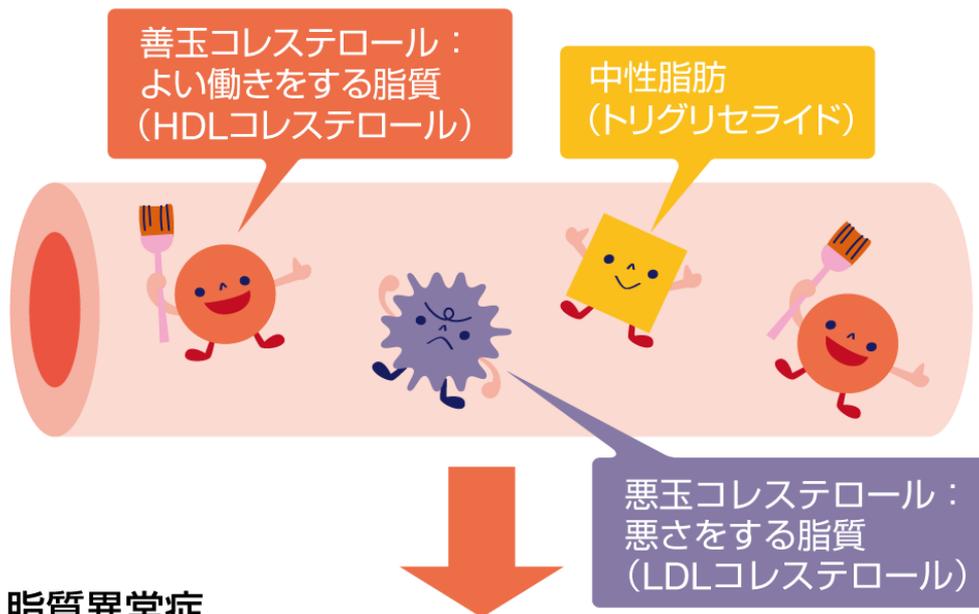
脂質異常症

LDLコレステロール → 140mg/d l 以上

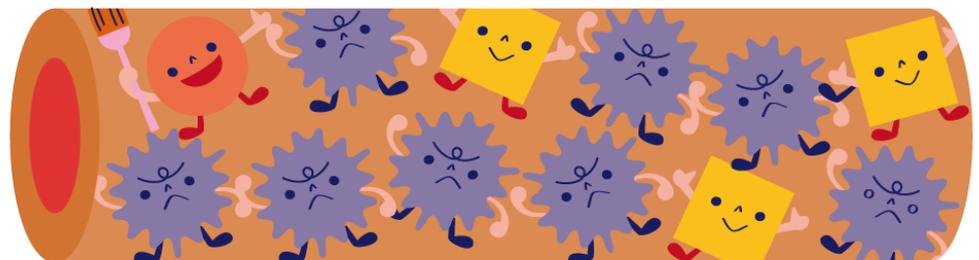
HDLコレステロール → 40mg/d l 未満

中性脂肪 → 150mg/d l 以上

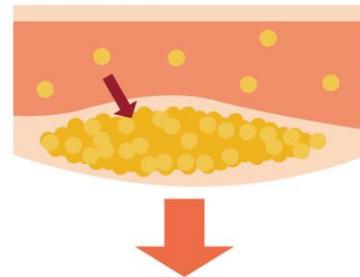
通常の状態



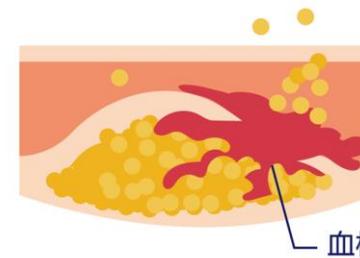
脂質異常症



悪さをする脂質が血管壁の間に潜り込みコブができる



コブが破裂し、血栓ができる



UNF=UNF

動脈硬化

脂質異常症

- 脂質異常症の患者は女性の方が約2.5倍多い。
- 脂質異常症の患者は年々増えている。
- 脂質異常症が疑われる人は加齢に伴って増える。

食生活の欧米化、運動不足等が原因とされています。

糖尿病

身体の中のインスリン分泌が関係しています。

血糖値を上げるホルモン：グルカゴン
血糖値を下げるホルモン：インスリン

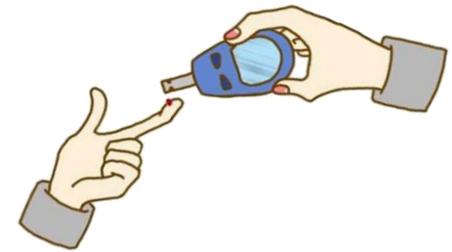
簡単に言うと・・・

高い血糖値が続いている状態のこと

具体的な数値に表すと・・・

空腹時血糖値 126mg/dL以上

HbA1c 6.5%以上



日本人の5-6人に一人は
糖尿病の危険があるといわれています。

糖尿病

糖尿病で怖いのは合併症です！



血糖コントロール不良で
高血糖が続くと.....



合併症の危険性
動脈硬化のリスク

動脈硬化



合併症を予防
しましょう！

生活習慣の改善が第一です！

食事療法



運動療法



薬物療法



生活習慣を改善するポイント ※1

そのいち：「前向きに考える」

そのに　：「これならできる！」をみつける

自分に合った方法を。



ありがとうございました。



参考資料

※1 生活習慣病オンライン

<https://www.sageru.jp/lsd/check/>

※2 高血圧治療ガイドライン2019

※3 MSD製薬 健康と薬の情報

<https://www.msd.co.jp/healthcare/dyslipidemia/qanda1.xhtml>