

# 生活習慣病とは？

糖尿病

高血圧

高脂血症

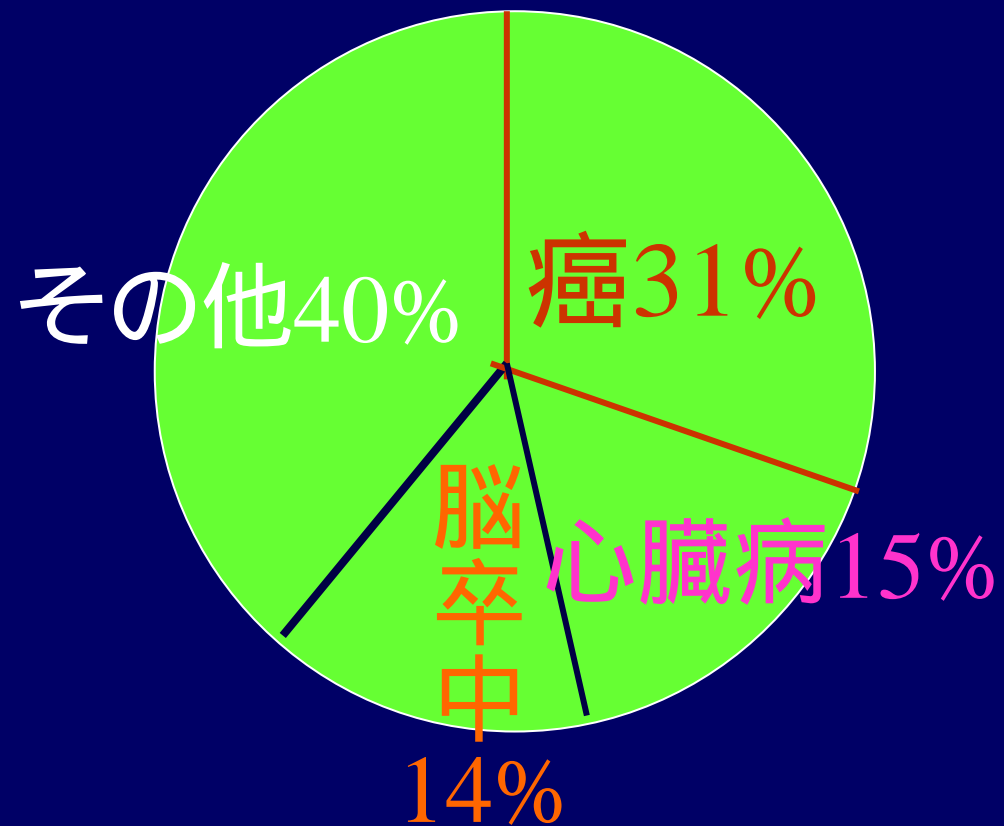


心筋梗塞、狭心症

脳梗塞、脳出血

無症状のうちに進行  
働き盛りの人に多い

# 死亡原因



# 動脈硬化の危険因子

- 糖尿病
- 高脂血症
- 高血圧
- 喫煙
- 家族歴
- 加齢
- ストレス
- 肥満
- 運動不足

# こんな人が生活習慣病 にかかり易い

- 食べ過ぎ
- 飲み過ぎ
- 太り過ぎ
- 喫煙
- 運動不足
- 睡眠不足
- ストレス

# 糖尿病とは？

- 食べ過ぎ
  - 太り過ぎ
  - 運動不足
  - ストレス
- 
- 膵臓からのインスリン不足
  - 血糖値の上昇

40歳以上の10人に1人

# こういう症状が現れたら あなたも糖尿病

- のどが渇く
- 水分を多く飲む
- 尿が多い
- だるい、疲れやすい
- 食べても体重が減る

# 血糖値の正常値

- 空腹時 < 110
- 1時間値 < 160
- 2時間値 < 120

# 糖尿病の治療は？

原則は

- 食事療法
- 運動療法



それでも駄目なら

- 内服薬(血糖降下剤)
- 注射剤(インスリン)

# あなたの肥満度 (BMI) は？

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

- 20~24 正常
- 25以上 肥満
- 19以下 やせ

# 標準体重とは？

● BMI=22として  
 $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$

身長170cmでは  
 $22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.6\text{Kg}$

身長160cmでは  
 $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3\text{Kg}$

● もっと簡単には  
 $(\text{身長} - 100)(\text{cm}) \times 0.9$

身長170cmでは  
 $(170 - 100) \times 0.9 = 63\text{Kg}$

身長160cmでは  
 $(160 - 100) \times 0.9 = 54\text{Kg}$

# どの位の食事量にするのか？

標準体重 × 25 ~ 35kcal

通常者 : 標準体重 × 30kcal

肥満者 : 標準体重 × 20kcal

# 主な食事のカロリー (食品交換表)

11 単 位	ご飯1杯	160 (2)	4単位	さんま1匹	160 (2)
	食パン1枚	160 (2)		ぶり1切れ	160 (2)
	ジャガイモ1個	80(1)		さけ1切れ	160 (2)
	うどん1玉	160 (2)		鶏肉ささみ80g	80 (1)
	さつまいも1本	240 (3)		ロース肉80g	160 (2)
1 単 位	りんご半分	80 (1)	1.4単位	ひれ肉120g	160 (2)
	みかん3個	80(1)		牛乳200ml	110 (1.4)
	バナナ1本	80(1)	1単位	マヨネーズ大さじ1杯	80 (1)
		バター10g		80 (1)	
			1単位	植物油 大さじ1杯	80 (1)
				野菜300g	80 (1)

1単位 :80kcal 1600kcal 20単位

# カロリー制限

- 体脂肪100gは約700kcal
- 700kcal減量するには、ジョギング1.5時間
- 2500kcalの食事を1800kcalにすると  
700kcalのダイエット
- 体重60kgの人の1日摂取量は1800kcal

# どんな運動が効果的か？

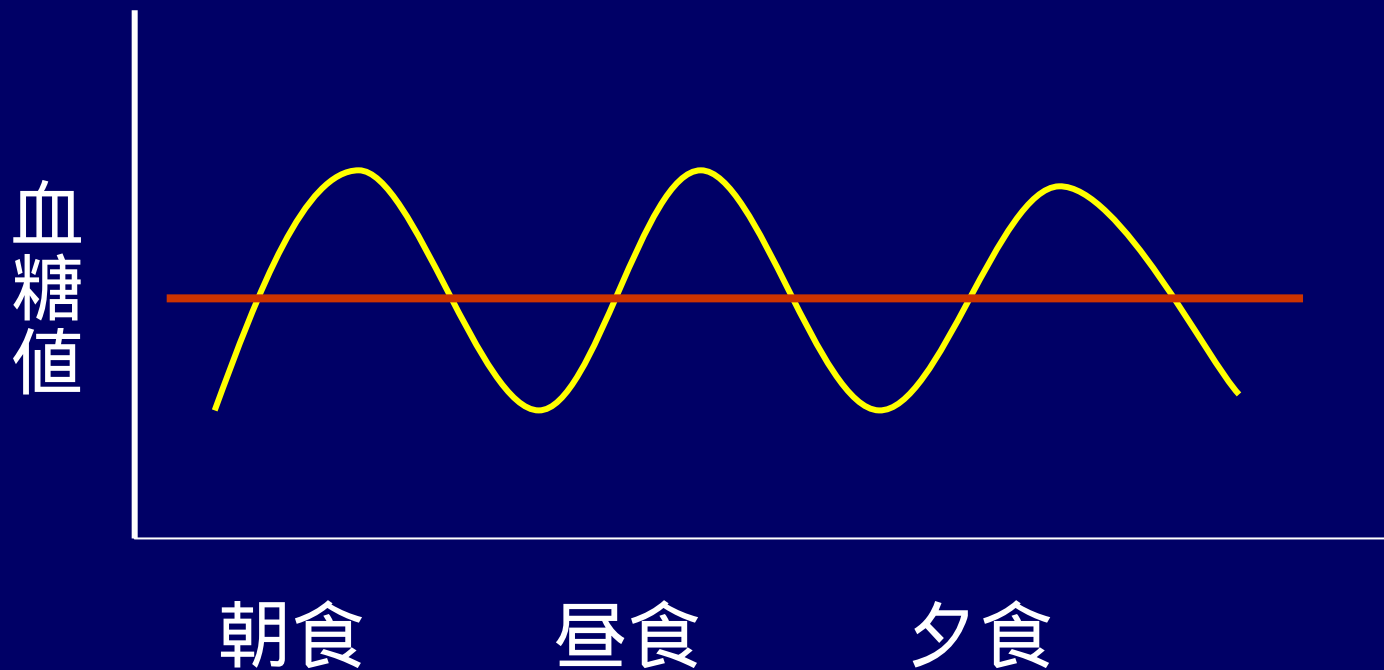
- 有酸素運動 (エアロビクス)
- 多少息切れがするが、人と話ができる程度
- 速歩き、ゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳、体操など
- 食後1~2時間以内に15分~60分、週3~5回
- ただし合併症がある方は医師と相談してから

# 糖尿病の治療目標値

	優	良	可	不可
HbA1c	5.8未満	5.8 ~ 6.4	6.5 ~ 7.9	8.0以上
空腹時血糖値	100未満	100~119	120~139	140以上
食後2時間値	120未満	120~169	170~199	200以上

# ヘモグロビンA1cとは？

1ヶ月前の血糖値の平均値



# 糖尿病の合併症

- 網膜症
- 腎症
- 神経障害
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 壊疽

# 糖尿病性網膜症

- 網膜の血管障害
- 進展すると失明 (失明原因の第1位)
- 他に白内障

# 糖尿病性腎症

- 高血糖が持続すると腎障害
- まずはタンパク尿
- 腎不全になると、透析導入（年間1万人）

# 糖尿病性神経症

- 下肢のしびれ
- 神経痛
- 起立性低血圧
- インポテンツ
- 便秘、下痢

# 高血圧とは？

至適血圧	120/80mmHg未満
正常血圧	130/85mmHg未満
軽症高血圧	140/90mmHg以上
中等高血圧	160/100mmHg以上
重症高血圧	180/110mmHg以上

# 高血圧の原因

- 食塩の取り過ぎ
- 肥満
- ストレス
- 運動不足
- アルコールの飲み過ぎ

# 高血圧の治療指針

血圧	危険因子2 つ以下	危険因子3 つ以上
180/110 以上	薬物療法	薬物療法
140/90 ~ 179/109	食事制限 ↓ 薬物療法	薬物療法

# 高血圧の治療

- 塩分は1日7 g以下
- バランスのとれた食事
- カロリー制限 (食べ過ぎ注意)
- 禁煙
- アルコール制限
- 軽い運動
- 降圧剤

# 塩分量

- 日本人の1日塩分摂取量は？
- ラーメン1杯の塩分量は？
- 梅干し1個の塩分量は？
- 味噌汁1杯の塩分量は？
- 食パン1枚の塩分量は？
- たくあん3切れの塩分量は？
- 鰻の開きの塩分量は？

# 塩分量

- 日本人の1日の塩分量は 12 ~ 13g
- ラーメン1杯に 7 ~ 8g
- 梅干し1個に 2.1g
- 味噌汁1杯に 2g
- 食パン1枚に 1g
- たくあん3切れに 2.1g
- 鰹の開き1枚に 2.4g

# バランスのとれた食事

野菜、果物を毎日

カリウムは血圧を下げる作用、  
食物繊維は便秘も防ぐ

牛乳コップ1杯

カルシウム、マグネシウムにも血圧を下げる作用

肉より魚

魚には不飽和脂肪酸が豊富

# 高脂血症とは？

- 血液中の総コレステロール、中性脂肪が高い状態
- LDL (悪玉): 肝臓から組織にコレステロールを運ぶ
- HDL (善玉): 組織から肝臓にコレステロールを戻す

# 高脂血症の診断基準

総コレステロール	220mg/dl 以上
LDL-コレステロール	140mg/dl 以上
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDL-コレステロール	40mg/dl 未満

# 高脂血症の治療

1日のコレステロールは300mg以下

カロリー制限

脂質の取り過ぎに注意

肉より魚

お菓子、ジュースを控える

野菜、ビタミン

運動

禁煙

薬物療法

# コレステロールが多い食品 (100g中)

いくら	510 mg
卵	470 mg
レバー	370 mg
たらこ	340 mg
いか	300 mg
うなぎ	240 mg
バター	210 mg
マヨネーズ	200 mg

# 高脂血症 治療目標値

	総コレステロール	LDLコレステロール
危険因子なし	220未満	140未満
危険因子あり	200未満	120未満
心筋梗塞あり	180未満	100未満

# 生活習慣病予防の為の食生活

1. 1日30食品
2. 腹八分目
3. 適度の運動
4. 塩分は 1日7g以下
5. 脂肪分を減らす
6. 生野菜、緑黄色野菜
7. カルシウム
8. 糖分を控える
9. 禁煙
10. 節酒

# 適正なアルコール摂取量

- ビール大瓶1本
- 日本酒1合
- 水割りダブル1杯
- 焼酎1杯
- ワイン1杯

# 生活習慣病と診断されたら

- 定期的に血液検査を試行
- 自己判断で薬を中断しない

# 生活習慣病の予防と C型慢性肝炎

岩井整形外科内科病院

岩井診療所

鯉田 勲

# 岩井整形外科内科病院

## ● 整形外科

リハビリテーション科

リウマチ科

スポーツ外来

形成外科

末梢神経

足の外科

麻酔科

## ● 内科

消化器科

循環器科

成人病科

呼吸器科

神経内科

脳神経外科

心療内科

糖尿病

高血压

高脂血症

動脈硬化

脑梗塞

脑出血

心筋梗塞