

クリニックレター 2023年3月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

心筋梗塞や脳卒中の予防と小さな町との関係

福岡県久山町は福岡市に隣接した人口約9,000人の小さな町です。今この文章を読んでいただいている患者様でも、福岡に御縁のある方以外でご存じの方はほとんどおられないかと思いますが、実は、日本の内科医でこの小さな町を知らない者はまずいない、という程有名な町なのです。久山町の住民は、ほぼ何年にもわたって全国平均とほぼ同じ年齢、職業分布を持っている、偏りのない平均的な日本人集団であること、また、住民の出入りが非常に少ないという特徴を持っており、1961年以来、主に九州大学の医師達による生活習慣病の研究の対象とされてきました。その背景には、成人病検診の受診率が常時80%以上であることや、正確な死亡原因を把握するための病理診断(剖検)率が80%以上であることなど、住民の方々の協力のおかげであることは間違いありません。



さて、今回お伝えしたい話題ですが、心筋梗塞や狭心症などの「冠動脈疾患」や、脳出血や脳梗塞などの「脳卒中」を予防するためのガイドライン(治療指針)が5年ぶりで改訂された、その内容です。

まず、脂質異常症には、大きく分けて、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪(TG)、non-LDLコレステロールの異常があります。即ち、

*non-HDL=総コレステロール-LDLコレステロール

- ① **高 LDL コレステロール血症** : LDL コレステロールが 140mg/dl 以上
- ② **低 HDL コレステロール血症** : HDL コレステロールが 40mg/dl 未満
- ③ **高 TG 血症** : TG が空腹時 150mg/dl 以上、または食後 175mg/dl 以上
- ④ **高 non-HDL コレステロール血症*** : non-HDLcho 170mg/dl 以上

もし、皆様の検査データが、この①~④のいずれかに当てはまる場合は、次に、今後10年間に冠動脈疾患や脳卒中などの動脈硬化性疾患を発症するリスクを決定します。まず、裏面の表1から、あなたの久山町スコアを算出して表2に当てはめてみてください。あなたの今後10年間の、心筋梗塞・狭心症・脳卒中発症リスクを知ることができます。

*但し、すでに心筋梗塞や狭心症、脳梗塞に罹患している方、及び、糖尿病・慢性腎臓病、末梢動脈疾患がある方は、上記の分類に関係なく「高リスク群」になります

表1: 久山町スコア: 下記①~⑥の点数を合計したもの

① 性別	スコア	④ LDL コレステロール	スコア
女性	0	120 未満	0
男性	7	120-139	1
		140-159	2
		160 以上	3
② 収縮期血圧	スコア	⑤ HDL-コレステロール	スコア
120 未満	0	60 以上	0
120-129	1	40-59	1
130-139	2	40 未満	2
140-159	3		
160 以上	4		
③ 糖代謝異常 (糖尿病は含まない)	スコア	⑥ 喫煙習慣	スコア
なし	0	なし	0
あり	1	あり	2

合計スコア 点

表2: 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年度版におけるリスク評価

久山町スコア				予想される10年間の 動脈硬化性疾患発症 リスク	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以上	8-18	2-12	0-7	2%-10%	中リスク
—	19以上	13以上	8以上	10%以上	高リスク

いかがでしたでしょうか? ガイドラインでは、このリスク評価に応じて、治療の方針が定められています。次回は、具体的な治療の目標と、食事や運動療法の方法について述べたいと思います。

(参考) 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版



クリニックの駐車場があるスイケンモータープールの奥から3台分(①②③)のスペースはクリニックの駐車場ではありません。最近、間違っって車を止められるケースがあり、借主の方に大変ご迷惑をおかけしていますので、くれぐれもご注意ください!

お車及び自転車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及びクリニック周辺の道路には、駐車されないようにお願いします。駐車中のアイドリングもおやめください。駐車場に空きがない場合は周辺のコインパーキングをご利用ください。また、クリニック北側での自転車駐輪に際しても、自転車が歩道にはみ出ないようにご注意ください。