

# 新しい診療ガイドライン によるコレステロール管理

監修：帝京大学医学部内科学講座主任教授 寺本 民生

コレステロールが高いと心臓病になりやすいのは分かったけど、  
どこまで下げればいいのか？

高コレステロール血症の新しい動脈硬化性疾患予防ガイドラインが発表されました。心臓病や脳卒中にならないために、リスクに応じたコレステロール管理が求められます。



高LDLコレステロール血症の  
診断は血液中の  
**LDLコレステロール値**  
に基づいて行われます。

新しい動脈硬化性疾患予防ガイド  
ラインでは、脂質異常症の診断は、  
それぞれLDLコレステロール値、  
HDLコレステロール値、トリグリセ  
ライド値に基づいて行われます。

### 脂質異常症の診断基準

高LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	$\geq 140\text{mg/dL}$
低HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$
高トリグリセライド 血症	トリグリセライド	$\geq 150\text{mg/dL}$

## あなたの LDLコレステロール 管理目標値は？

新しい動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、リスクによってLDL-コレステロール管理目標値を4段階に設定しています。リスクが高い患者さんほど厳格な管理が必要になります。

### リスク別脂質管理目標値

治療方針の原則	カテゴリー		脂質管理目標値 (mg/dL)		
		LDL-C以外の主要危険因子	LDL-C	HDL-C	TG
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物治療の適応を考慮する	I (低リスク群)	0	<160	≥40	<150
	II (中リスク群)	1~2	<140		
	III (高リスク群)	3以上	<120		
二次予防 生活習慣の改善とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患の既往		<100		

## 治療の基本は食事や運動などの 生活習慣の改善です。

生活習慣の改善は、心臓病や脳卒中などを予防するための治療の基本となります。生活習慣の改善には、禁煙、食生活の是正、運動、適正体重の維持と内臓脂肪の減少が重要になります。

### 生活習慣改善のための4項目

1 禁煙

2 食生活の是正

3 適度な身体活動

4 適正体重の維持と  
内臓脂肪の減少



コレステロール値を下げるお薬には、  
**合成を止めるものと  
吸収を抑えるもの**があります。

生活習慣の改善だけでコレステロール値がコントロールできない場合、お薬によって下げることができます。

血液中のコレステロールは、肝臓で合成されるものと小腸から吸収されるものからなります。コレステロール値を下げるお薬には肝臓での合成を阻害するものと、小腸での吸収を阻害するものがあります。

