

4)禁煙

たばこの中に発がん性物質があり、肺がん、食道がん、胃がん、咽頭がん、喉頭がんなどに関係し、動脈硬化の虚血性心疾患、脳卒中にも関係する、喘息や慢性閉塞性疾患(COPD)を引き起こす。

5) 糖尿病・肥満症の体重と食事カロリー

目標体重: BMI は年齢によって異なり、一定を考慮して、以下の式から算出する。

65 歳未満 : (身長 m)² × 22 (BMI)

75 歳以上 : (身長 m)² × 22 ~ 25 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

体重は身体活動レベルから、75 歳以上では現体重に基づき、フレイル、ADL、摂食状況から適宜判断する。エネルギー係数の目安は

- ◆軽い労作(大部分が座位の静かな活動): 25~30kcal/目標体重
- ◆普通の労作(座位中心だが通勤、家事、軽い運動を含む) 30~35kcal/kg 目標体重
- ◆重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある) 35~kcal/kg 目標体重です。

森 啓

■ 新型コロナウイルスワクチンについて

2024 年 10 月からワクチン接種予定。詳細は後日広報いたします。

診療体制表 2024 年 9 月						
	月	火	水	木	金	土
9:00 5 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
			第1・3週 往診	整形外科 山崎		



医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所だより

2024 年 9 月 1 日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2024 年

〒245-0013 横浜市泉区中田東 3 丁目 3 番 27 号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

9月号

生活習慣病の目標値

2024 年 6 月から診療報酬改定により、生活習慣病 3 疾病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の管理が特定疾患管理料から生活習慣病管理料に移行しました。患者さまに個々の目標設定や生活習慣に関する指導を行っております。改めて目標値をご呈示します。

高血圧治療目標値

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
若年、中年、前期高齢者患者(75歳未満)	140/90 未満	135/85 未満
後期高齢者患者(75歳以上)	150/90 未満 (忍容性あれば140/90 未満)	145/85 未満 (忍容性あれば135/85 未満)
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
慢性腎臓病患者(尿蛋白陽性)	130/80 未満	125/75 未満
冠動脈疾患患者 脳血管障害患者	140/90 未満	135/85 未満

高血圧治療ガイドラインより 2014 年

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病患者(尿蛋白陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	130/80 未満	125/75 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) 慢性腎臓病患者(尿蛋白陰性)	140/90 未満	135/85 未満

脂質異常症診断基準

LDLコレステロール	140 mg/dl 以上	高LDLコレステロール血症
	120~139 mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40 mg/dl 未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150 mg/dl 以上(空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175 mg/dl 以上(随時採血)	
Non-HDLコレステロール	170 mg/dl 以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169 mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症

動脈硬化症疾患予防ガイドラインより 2022年

○LDL コレステロール

LDL コレステロールは細胞膜やホルモンつくる材料の材料となるが、過剰になると血管の壁の間隙に入り込み動脈硬化の原因となる。悪玉コレステロールと呼ばれる。

○HDL コレステロール

全身で使われなかった余ったコレステロールが HDL コレステロールになり肝臓に運ばれる。動脈硬化を抑制することから善玉コレステロールと呼ばれる。

○中性脂肪

体を動かすエネルギー源なる脂質で過剰になると HDL の働きを妨げる。また中性脂肪は LDL コレステロールを小型化にして血管の間隙に入りやすく肝臓に回収されにくく血液中に長時間とどまるため動脈硬化の危険因子となる。

目標値は食事療法をして LDL-コレステロール 180mg/dl 以上が持続する時は内服治療を考慮する。食事としてコレステロールを多く含む卵の黄身、肉類のレバー、タラコ、カズノコなどを控える。LDL-C は糖尿病がある場合で末梢動脈疾患、網膜症、神経障害、喫煙ありの時は 100mg/dl 未満、ない時は 120mg/dl 未満、他に冠動脈疾患やアテローム血栓性脳梗塞がある場合は 70mg/dl 未満である。

糖尿病治療目標値

	血糖正常化を目指す際の指標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
目標 HbA1c	6.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満

高齢者血糖コントロール目標値(HbA1c)

	カテゴリー I		カテゴリー II	カテゴリー III
	患者の特徴・健康状態	① 認知機能正常かつ ② ADL自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下、基本的ADL自立
薬剤で重症低血糖 危惧されることなし	7.0% 未満		7.0% 未満	8.0% 未満
薬剤で重症低血糖 危惧されることあり	65歳以上 75歳未満	75歳以上	8.0% 未満 (下限7.0%)	8.5% 未満 (下限7.5%)
	7.5% 未満 (下限6.5%)	8.0% 未満 (下限7.0%)		

糖尿病治療ガイドより 2022-2023

生活習慣の改善

1)食事

○食塩制限 1日7g未満にする。

醤油を薄めにする、塩分は塩鮭、梅干し、たくわんなどに多く含まれ、含有塩分は味噌汁 1.5g、インスタントラーメン 5.4g、カップ麺 5.5g です。

○野菜摂取 :1日 350g ○果物摂取:1日 200g、みかん 2個、リンゴ 1個、日本なし 1個、桃 1個、ブドウ 1房です。

2)アルコール量

主な純アルコール量 20g は(度数から計算したもの)。ビール 500cc1 缶、日本酒1 合 180cc、ワイングラス 2 杯 220ml、焼酎半合 100cc、ウイスキーダブル 60ml 推奨される飲酒量は 1 日平均男性純アルコール 20g、女性はその半分です。

3)運動量

○寝たきりの予防:1日平均 2000 歩、速歩き 0 分。

○要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防: 1日平均 5000 歩、速歩き 7.5 分。

○動脈硬化、骨粗鬆症、糖尿病、脂質異常症の予防:1日平均 8000 歩、速歩き 20 分。