

根郷寿大学市民公開講座  
生活習慣病予防講座

みつば脳神経クリニック

院長 大木 剛



# 本日の内容

1. 日本人の三大死因
2. 動脈硬化
3. 高血圧
4. 糖尿病
5. 脂質異常症
6. たばこ・飲酒
7. その他

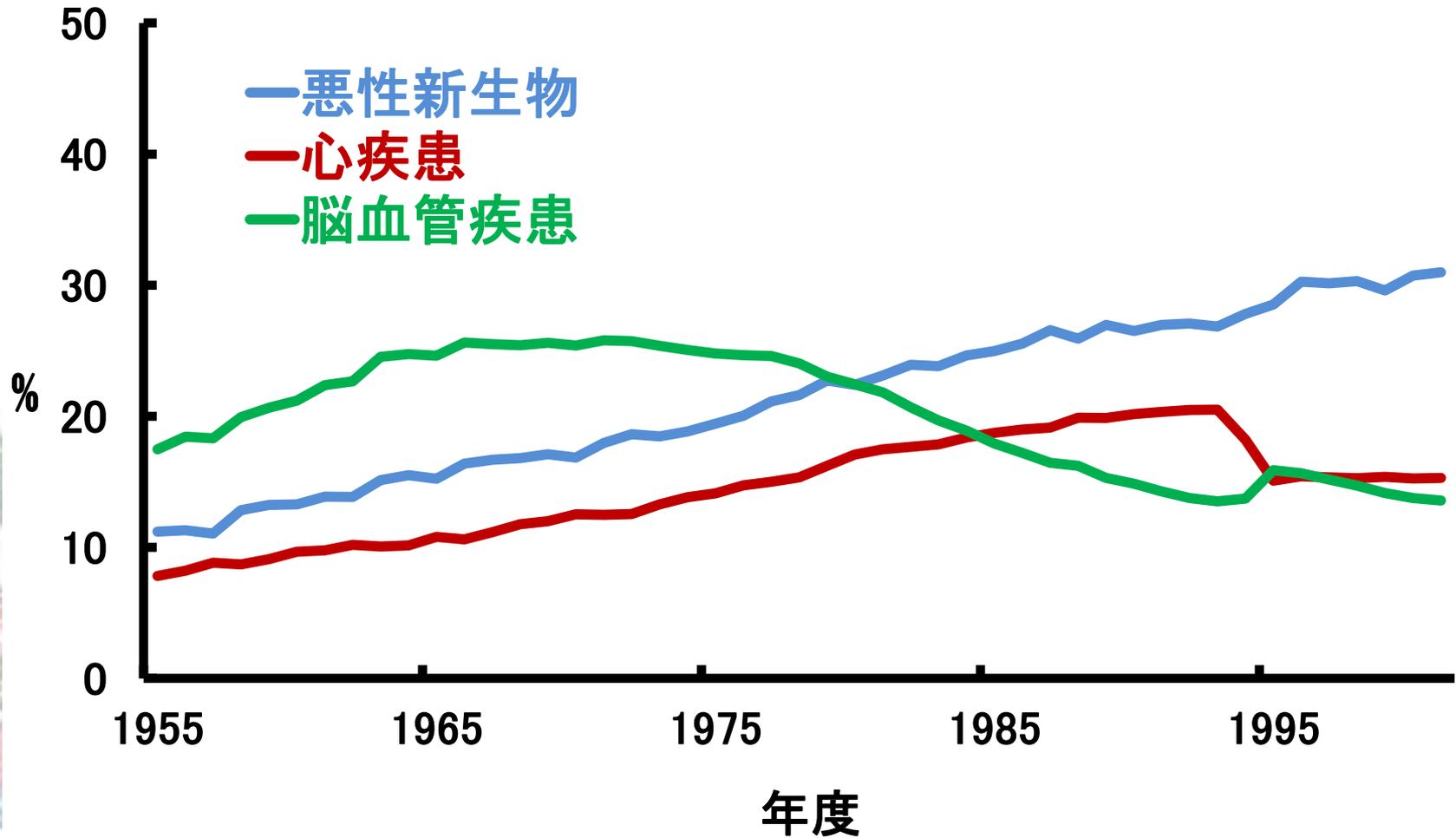
# 1、日本人の三大死因



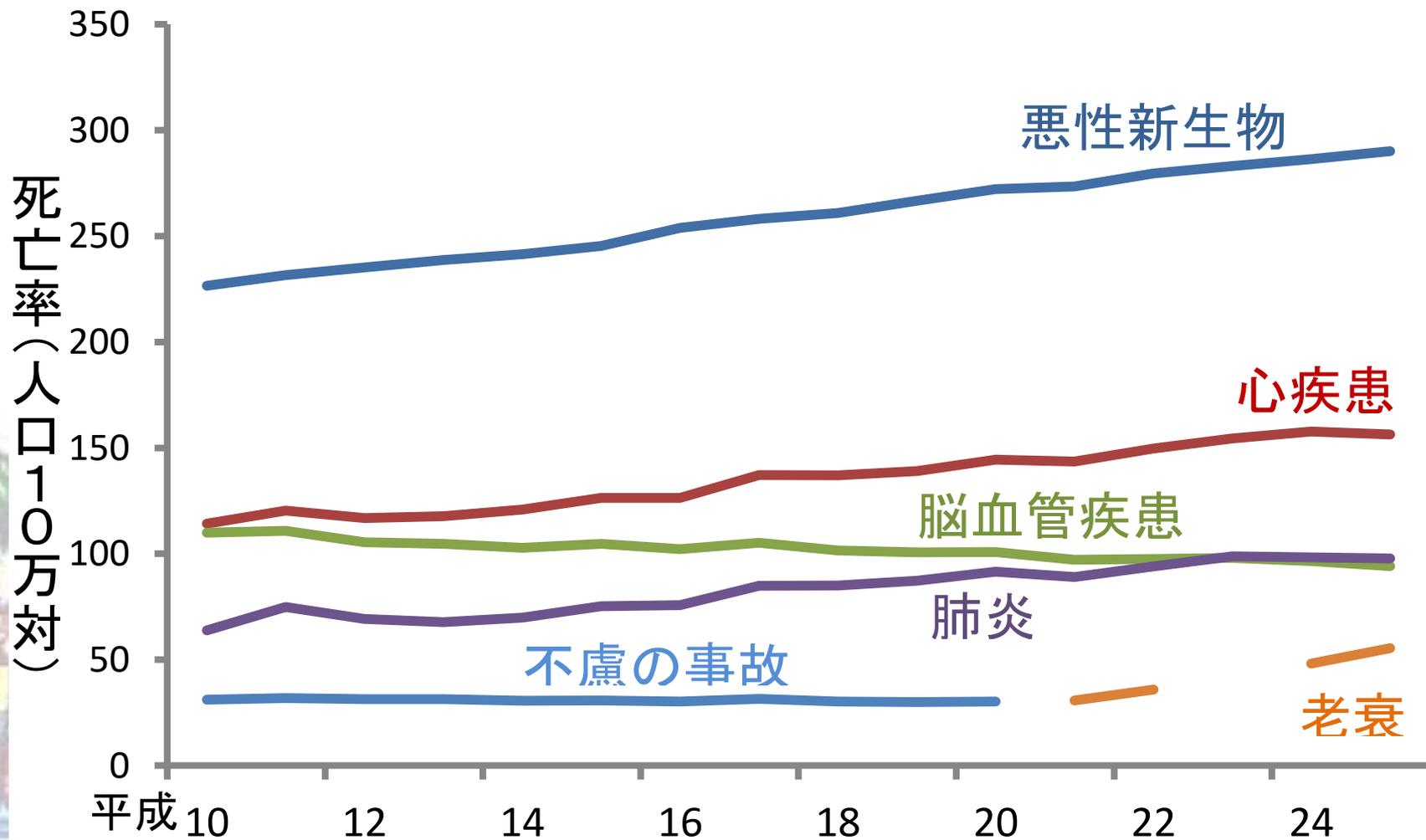
# Q.1

日本人の死因は一位が「がん」、二位が「脳卒中」である

# 三大死因の死亡率年次推移



# 五大死因の死亡率年次推移 <1998~2013>



# Q.1



## 2、動脈硬化

# Q.2

動脈硬化は  
年をとれば、誰にでも  
起こる

# 動脈硬化で起こる病気

- 心疾患（狭心症、心筋梗塞）
  - **心臓の血管**が詰まる
- 脳卒中（脳内出血、脳梗塞）
  - **脳の血管**が詰まる（破ける）
- 下肢閉塞性動脈硬化症
  - **足の血管**が詰まる

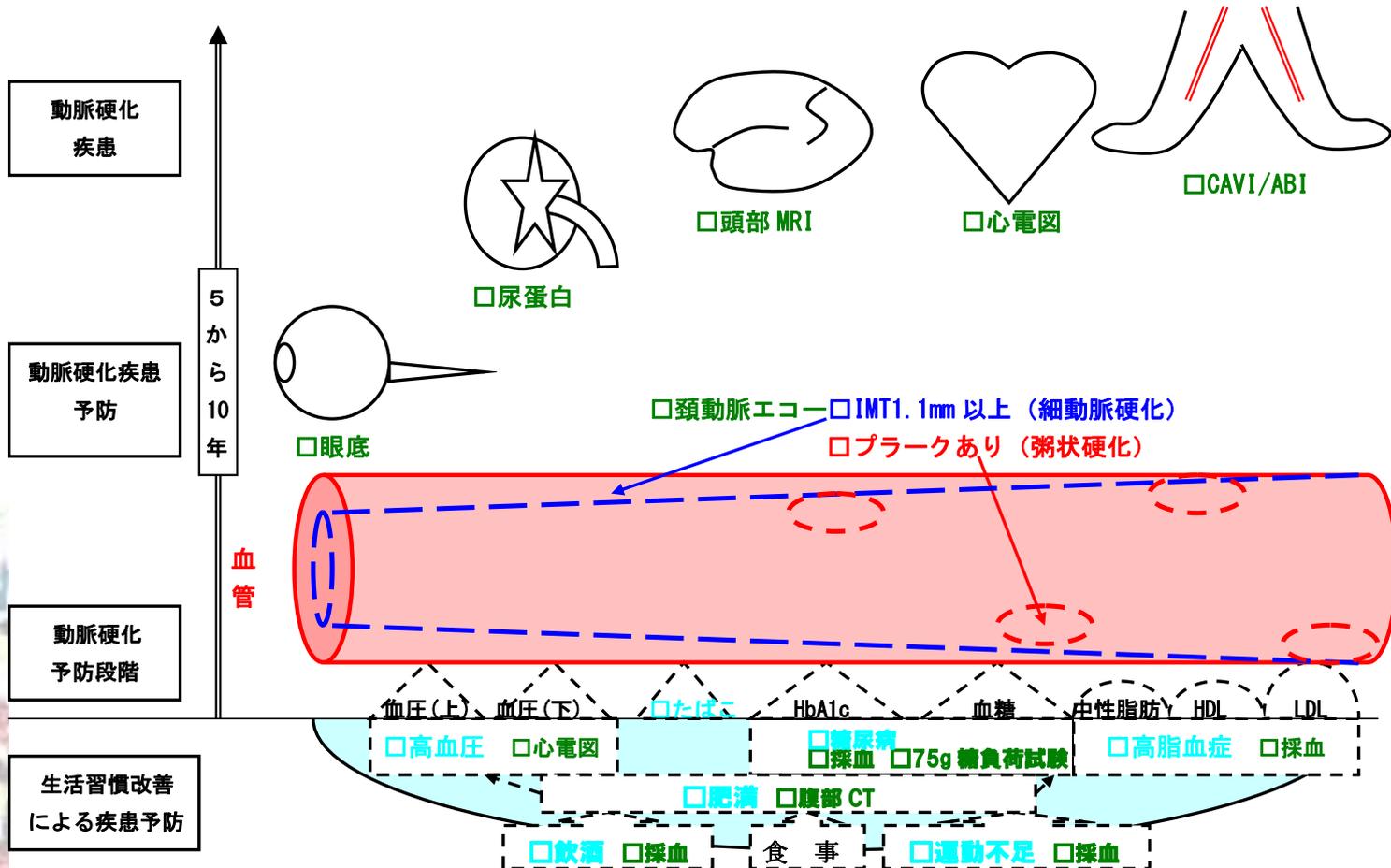
# 動脈硬化の原因

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 喫煙
- 加齢

# Q.2



# 動脈硬化の俯瞰図



## 2、高血圧

# 血圧日内変動

$\Delta \overline{BP}_i$  (変動血圧)

base BP (基礎血圧)

# Q.3

<高血圧-1>

血圧が下がれば

血圧の薬は

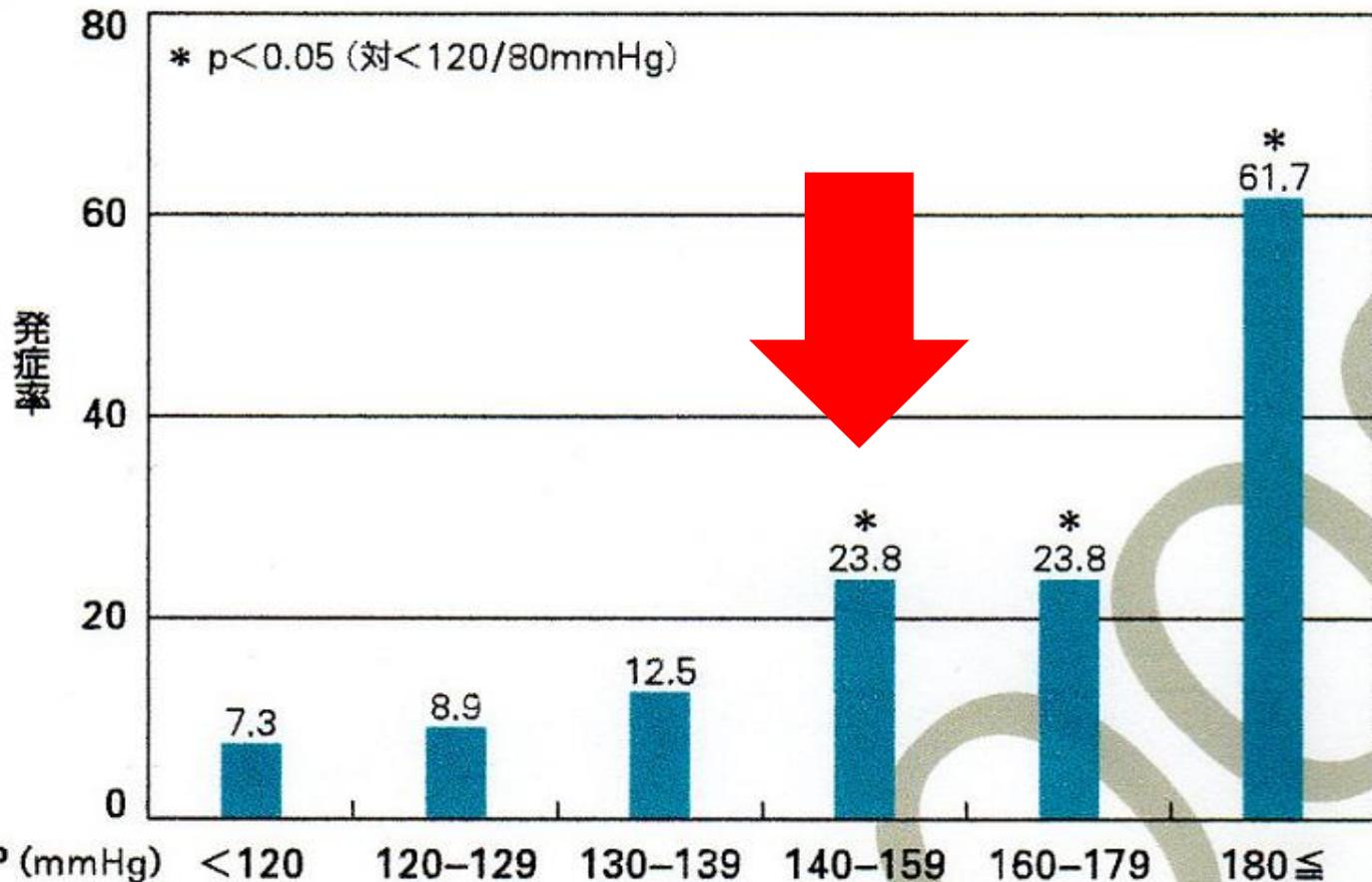
やめられる

# 高血圧と脳卒中 —久山町研究—

図1-2. 血圧値別にみた脳卒中発症率

久山町第1集団, 60歳以上の男女, 580名, 追跡32年, 性・年齢調整

対1000人・年



# Q.3



# Q.4

## <高血圧-2>

私は高齢だから、少々  
血圧が高くてもいい。

# 高血圧治療ガイドライン2014

表3-3 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年，中年，前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 (忍容性があれば140/90mmHg 未満)	145/85mmHg 未満 (目安) (忍容性があれば135/85mmHg 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満 (目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は，診察室血圧140/90mmHg，家庭血圧135/85mmHgが，高血圧の診断基準であることから，この二者の差をあてはめたものである

# Q.4



# 3、糖尿病

# 糖尿病

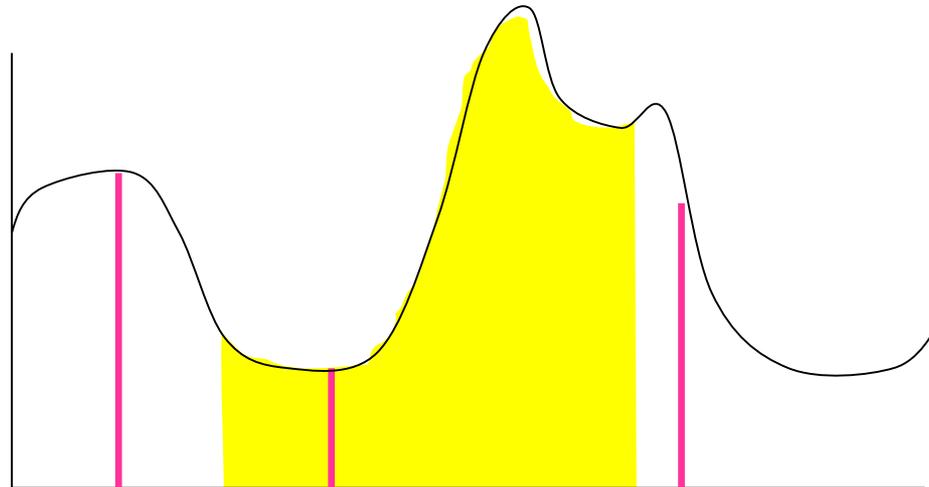
## <血糖値とHbA1c>

- 血糖

- 血糖値のいわば“瞬間風速”

- HbA1c

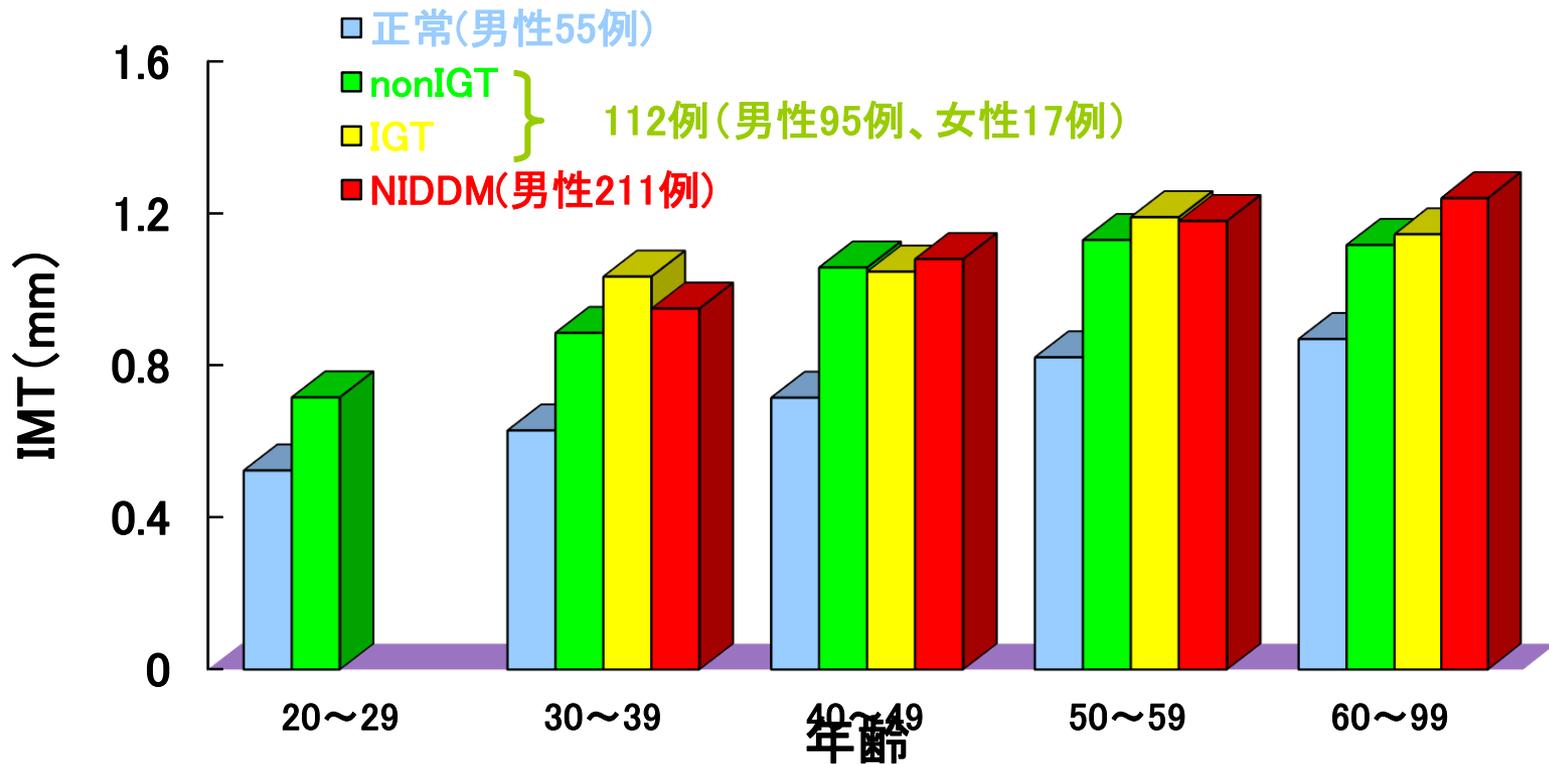
- およそ過去一ヶ月間の血糖値の推移を示す



# Q.5

私は、境界型と言われているが、糖尿病でないから大丈夫

# 動脈硬化と食後高血糖



nonIGT: 境界型のうちOGTT2時間値120~200mg/dl  
あるいは一時間値160mg/dl以上かつ2時間値120mg/dl未満  
IGT: 境界型のうち上記以外

Yamazaki et al. Diabetologia 38: 585, 1995.

# Q.5

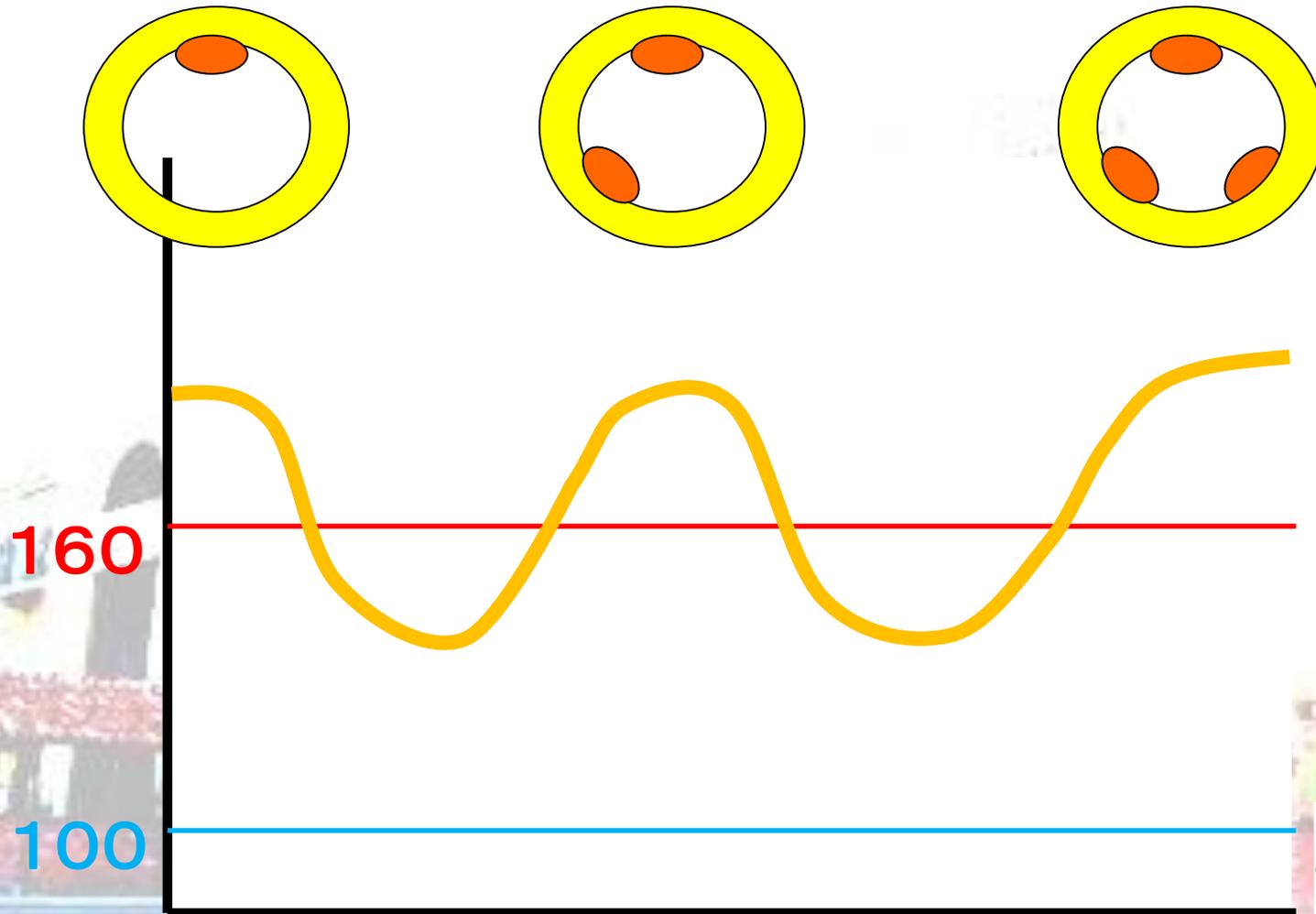


# 4、脂質異常症

# Q.6

コレステロールは高い  
が、薬を飲めば下がる  
ので、上がった時に薬  
を飲んでいく

# 脂質異常症と動脈硬化



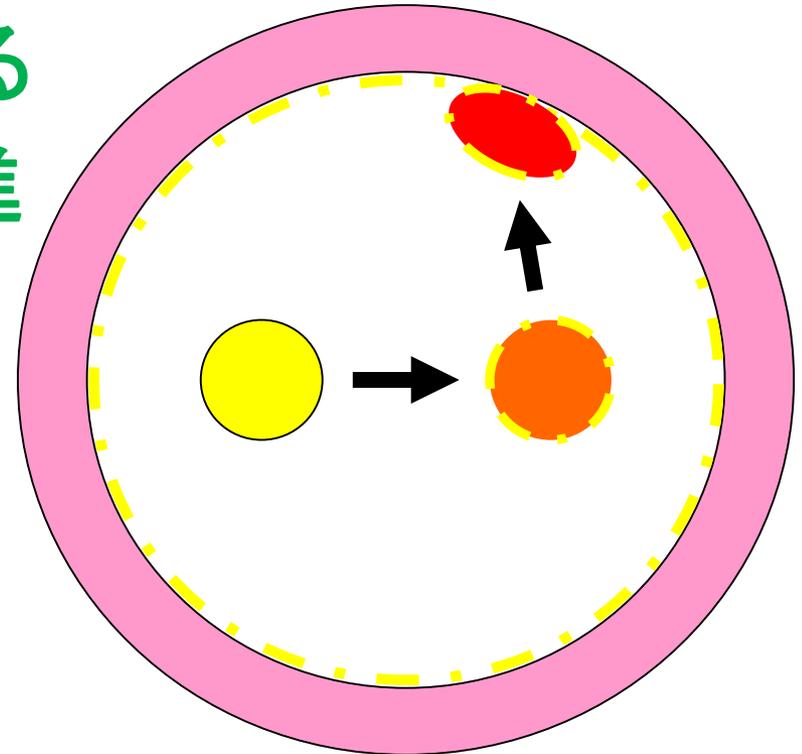
# Q.6



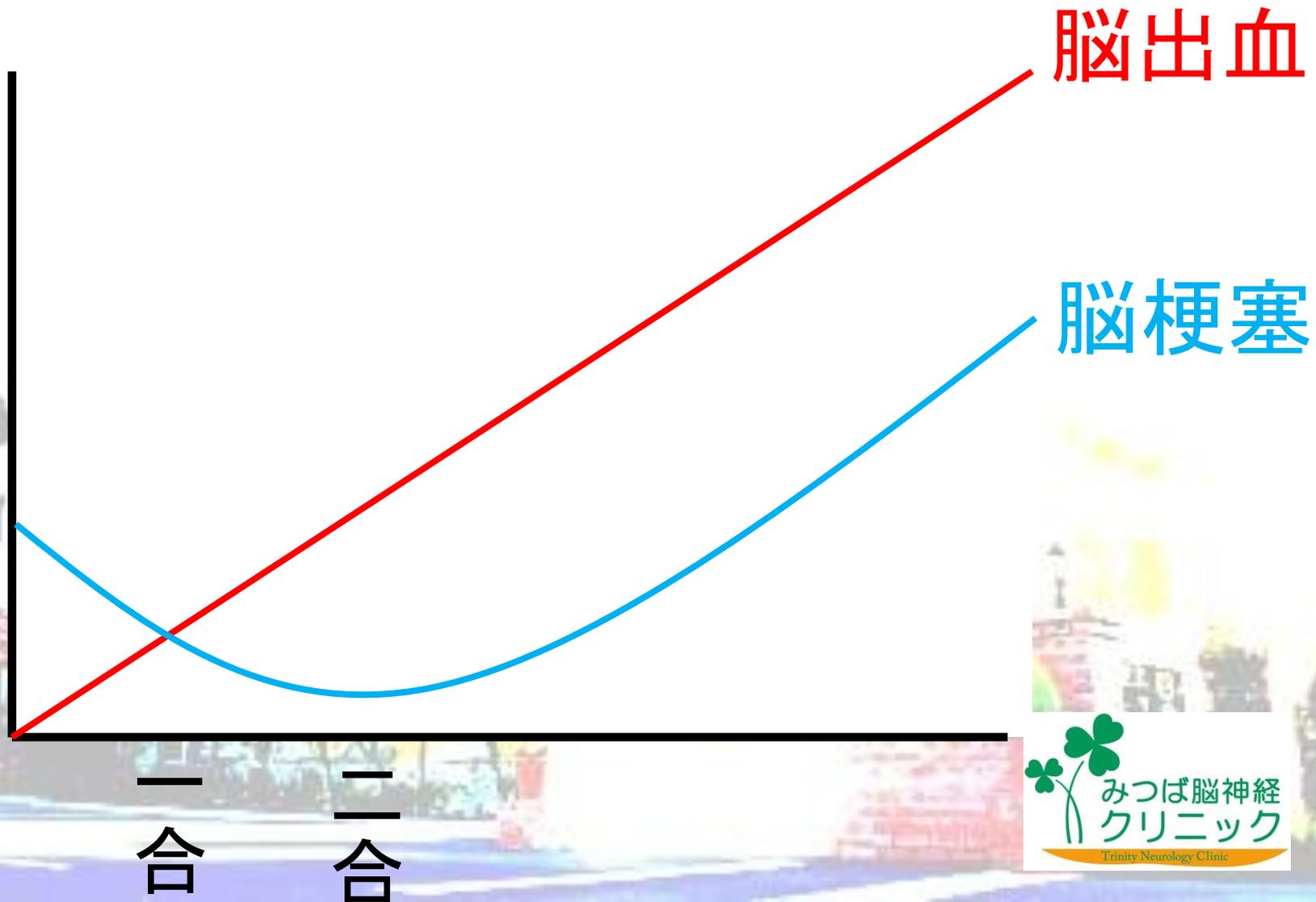
# 5、たばこ・飲酒

# たばこ

- ニコチンが血管収縮させる
- 活性酸素が動脈硬化促進
  - 血管壁を傷つける
  - 悪玉を“極”悪玉に変える
- タバコ1本血圧1mg/Hg
- 癌も増加させます
  - 胃がん、肺がん、大腸がん



# 飲酒と脳卒中の発症率



# 6、その他

# Q.7

認知症予防には  
頭を使うことが  
一番である

# 認知症予防

- 食事

- 魚、野菜、赤ワイン(地中海食)

- 運動

- 定期的な運動習慣

- 睡眠

- 1日30分以内の昼寝(1時間以上では逆効果)

- 知的活動

- 新聞・雑誌を読む、知的なゲーム、博物館に行く

Q.7



食事・運動すなわち  
動脈硬化予防が一番

# Q.8

不整脈があるが  
息切れや動悸がない  
ので大丈夫

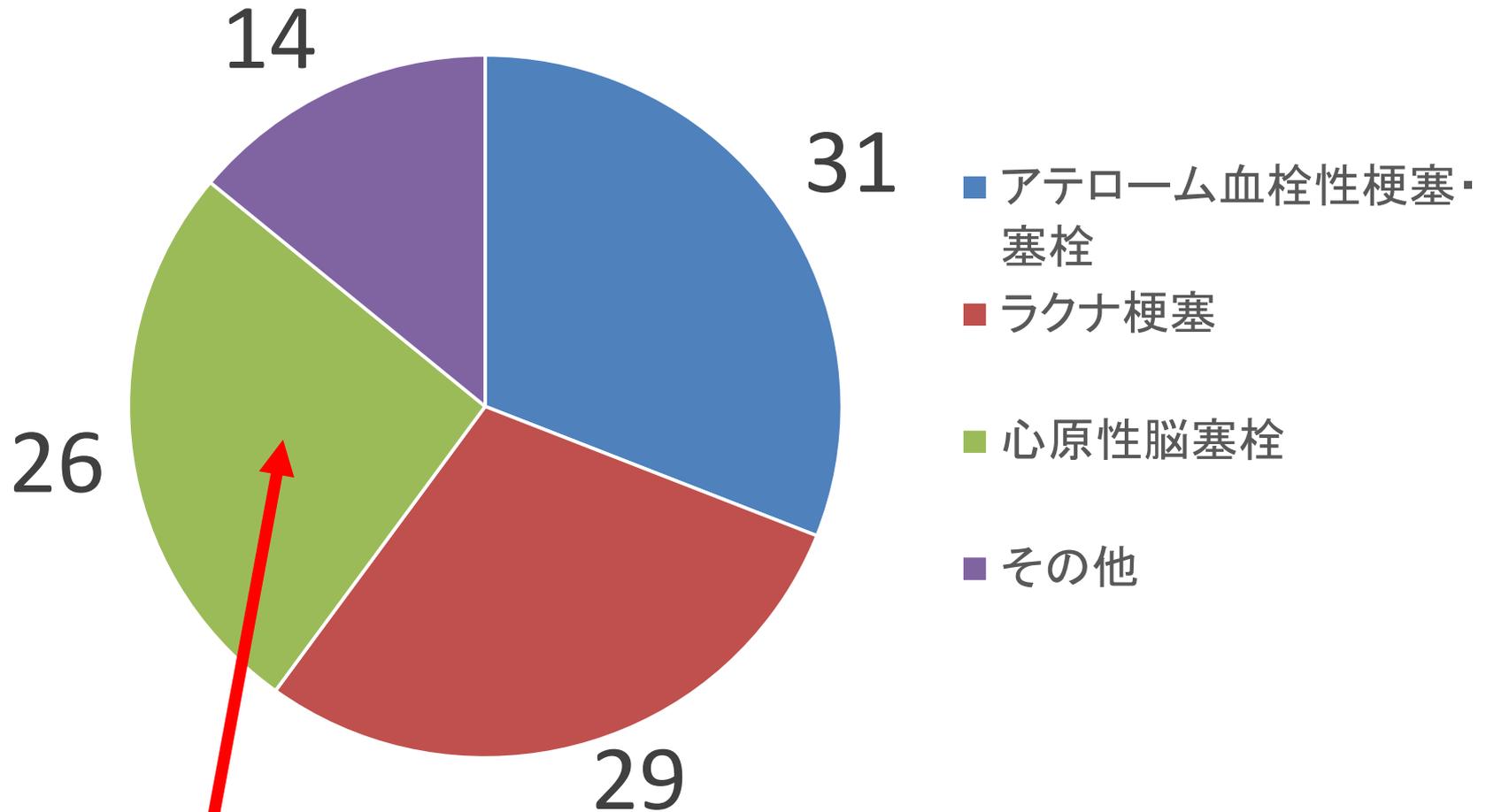
# 心房細動



**\* 大きな脳梗塞の原因**

# 脳梗塞の原因

<1999~2012>



加齢とともに増加し、80歳以上で30%

# Q.8



# Q.9

血液検査を  
していれば  
がん検診は  
しなくていい

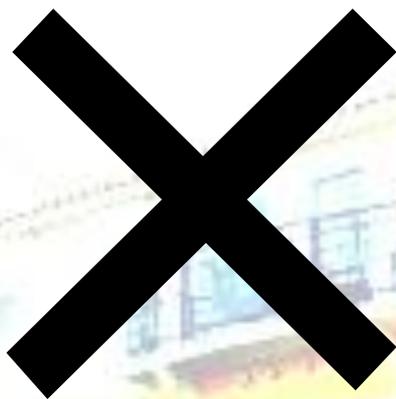
# がん検診

- 胃がん  
バリウム検査  
胃内視鏡検査  
採血（ペプシノゲン、ピロリ菌抗体）
- 肺がん  
胸部X線＋痰細胞診  
胸部CT
- 大腸がん  
便潜血  
大腸内視鏡
- 子宮頸がん  
細胞診
- 乳がん  
マンモグラフィー  
視触診  
乳腺エコー

# 効果のあるがん検診

- 胃がん
  - バリウム検査
  - 胃内視鏡検査
  - 採血(ペプシノゲン、ピロリ菌抗体)
- 肺がん
  - 胸部X線+痰細胞診
  - 胸部CT
- 大腸がん
  - 便潜血
  - 大腸内視鏡
- 子宮頸がん
  - 細胞診
- 乳がん
  - マンモグラフィー
  - 視触診
  - 乳腺エコー

Q.9



がん検診については  
各々検査が必要

# まとめ

- 動脈硬化は万病のもと
- 生活習慣を見直してきちんと予防  
(認知症、がん予防にもなります)
- 肺炎、不整脈にも気を付けて
- がん検診はきちんと受けましょう