

コレステロールをさらに管理!

薬物療法(お薬による治療)も効果的です!

- これまでは、「女性はコレステロール値をあまり下げなくてもいい」などの情報があり、女性に対する脂質異常症治療が十分に行われずにいました。

しかし女性も、**お薬をしっかり飲み続けて**

コレステロール値を下げると、
心臓病(狭心症、心筋梗塞など)や脳梗塞、
さらには死亡のリスクが
下がることがわかりました。

**女性もきちんとコレステロール値を
下げることが大切です。**



不安な点やわからないこと、さらに詳しく知りたいことなどがありましたら、
医師・薬剤師の先生にお尋ねください。

病医院名



第一三共株式会社

MVT1P02904-3MK

見直そう!!

女性の コレステロール

【監修】

愛知医科大学 産婦人科 主任教授
若槻 明彦



こんな女性の方は、**要注意**！



血糖値が高い
(糖尿病)



更年期以降



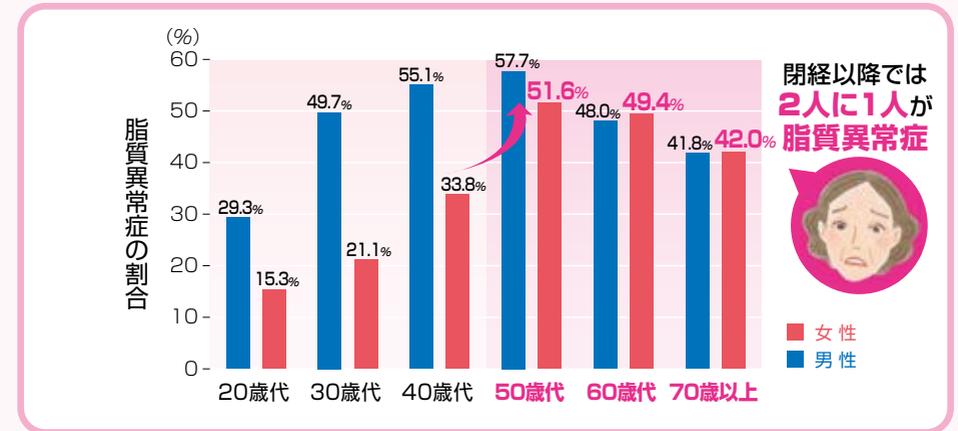
たばこを吸う

- **閉経**を迎える頃の年齢は、女性にとって人生の大きなターニングポイント。この時期は、血液中のコレステロールが増加するなど、動脈硬化が進行しやすくなるため、注意が必要です。

なんと、50代以降の女性の約半数が「脂質異常症」！

女性は閉経前後になると、血管壁にコレステロールが蓄積するのを防ぐ「エストロゲン」という女性ホルモンが減少するため、脂質異常症*が発症しやすくなります。

■ 脂質異常症の割合(男女別)

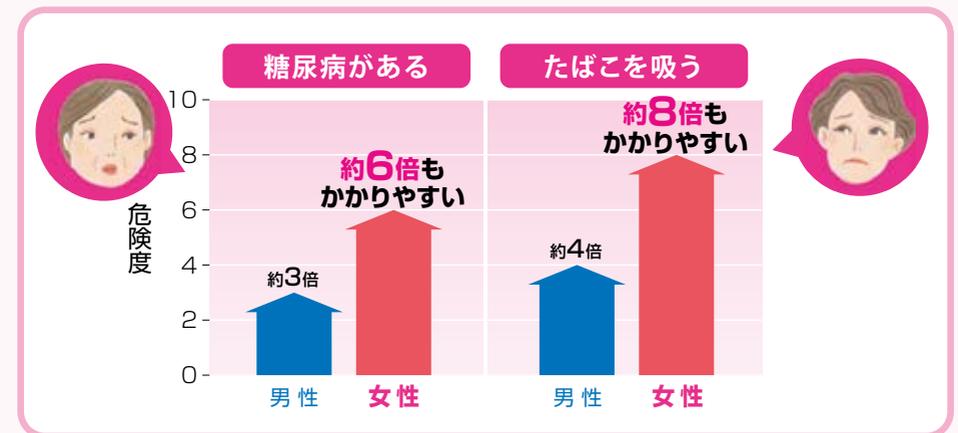


*脂質異常症: 血液中の脂質成分が異常値を示している状態

[厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成20年]

特に、糖尿病やたばこを吸う女性の方は、男性よりも心筋梗塞にかかりやすい！

■ 心筋梗塞のかかりやすさ(男女別)



[Kawano H et al: Circ J 70(5):513-517, 2006より作成]

「脂質異常症」を放置していると、

心筋梗塞や脳梗塞を 発症しやすくなります！



心筋梗塞

心筋梗塞

心臓の血管が
突然塞がる

脳梗塞

脳梗塞

脳の血管が
突然塞がる

脂質異常症かどうかは、血液検査で簡単にわかります！

■ 脂質異常症の診断基準値 ■

LDL(悪玉)コレステロール

140mg/dL以上
(境界域: 120~139mg/dL)

HDL(善玉)コレステロール

40mg/dL未満

中性脂肪

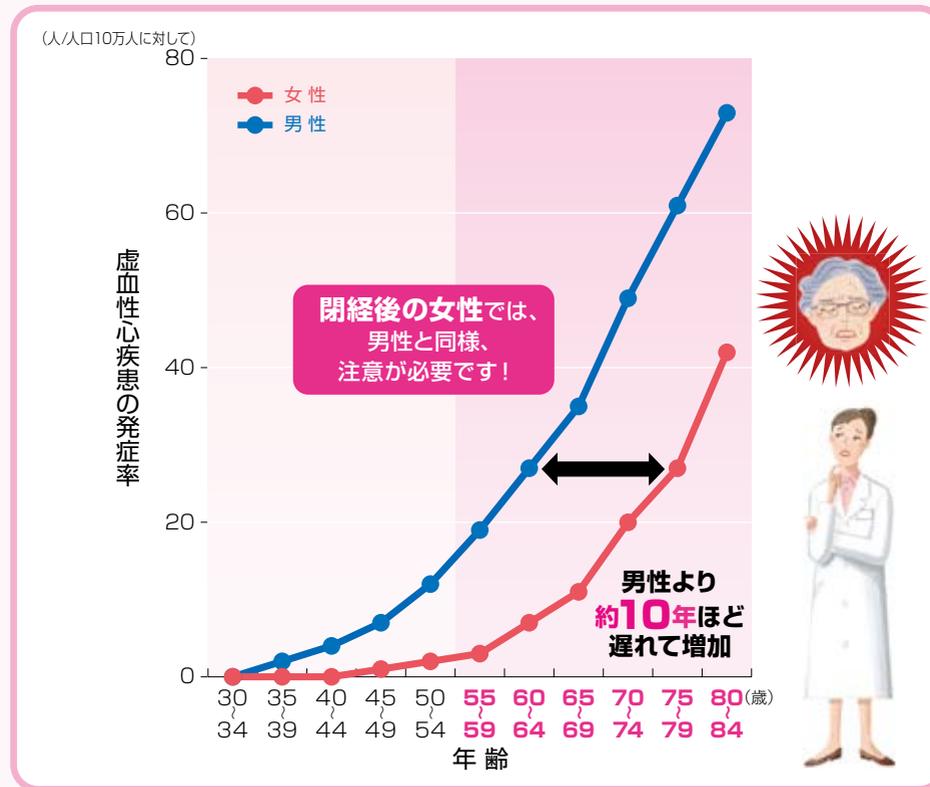
150mg/dL以上

【参考】日本動脈硬化学会:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版

「女性だから…」とって、安心してはダメ。 閉経後から心筋梗塞のリスクが高まる！

女性は閉経後から、男性より約10年ほど遅れて、
心筋梗塞などのリスク(危険度)が高まっていくことがわかっています。

■ 虚血性心疾患(心筋梗塞など)の発症率(男女別)



[厚生労働省 入院受療率(人口10万対) 平成23年]

閉経とコレステロールの危険な関係



脂質異常症治療は 早めのうちから開始しましょう！

- 脂質異常症の治療の柱となるのは、
生活習慣の改善（食事・運動療法、禁煙）や**薬物療法**です。
心筋梗塞や脳梗塞から身を守るためにも、
早めのうちから治療を開始して、コレステロール値を下げましょう。

女性の食事療法のポイント

脂質異常症の食事療法では、
食事の「量」はもちろんのこと、食事の「質」も見直すことが大切です。

1 コレステロールを多く含む食品を知っておきましょう！

コレステロール摂取量は、**1日200mg以下**に抑えることが大切です。
（全く食べないのもよくありません。バランスのよい食生活を！）

【食品あたりに含まれるコレステロールの量】

卵1個(55g)  231mg	たらこ1腹(65g)  227mg	牛乳1杯(200g)  24mg
牛サーロイン(100g)  69mg	豚バラ(100g)  70mg	鶏ささ身(100g)  67mg

【文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告「日本食品標準成分表2010」】

2 コレステロールを排出する食品を知っておきましょう！

食物繊維には、余分なコレステロールを排出する働きがあります。
食物繊維は**1日25g以上**摂るといいとされています。

【食品100gあたりに含まれる食物繊維の量】

野菜	きのこ類	海藻	豆類
 にんじん 2.5g ごぼう 5.7g など	 生しいたけ 3.5g 生まいたけ 2.7g など	 刻み昆布 39.1g 干ひじき 43.3g など	 絹ごし豆腐 0.3g 糸引き納豆 6.7g など

【文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告「日本食品標準成分表2010」】

3 動物性脂肪を控えめにして、「植物性脂肪」などを摂りましょう！

肉やバターなどに含まれる「動物性脂肪」はコレステロール値を上げますが、
オリーブ油や菜種油などの「植物性脂肪」や「魚類の脂」は、
コレステロール値を下げる働きがあります。

（脂肪に変わりはないので、摂り過ぎには注意）

オリーブ油、菜種油  植物性脂肪	あじ、さんま、いわし  魚類の脂
--	--

4 女性ホルモンに似た働きをもつ「大豆製品」を摂りましょう！

中高年の女性には、大豆や大豆製品がおすすめです。
大豆に含まれる「イソフラボン」という成分が、
女性ホルモンである「エストロゲン」に似た働きをもっているからです。

大豆 	豆腐 	納豆 	豆乳 
---	---	---	---

病院で検査値を チェックしましょう!

主治医と相談の上、目標値を設定してください。
あせらず、ゆっくと目標値に近づけていきましょう。



	あなたの目標値	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
LDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
non-HDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HDL(善玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
中性脂肪値 (トリグリセライド)	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
総コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
収縮期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
拡張期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分
空腹時血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
食後 時間 血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HbA1c (NGSP値)	%	%	%	%	%
体重	kg	kg	kg	kg	kg
ウエスト周囲径	cm	cm	cm	cm	cm

病院で検査値を
チェックしましょう!



	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
LDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
non-HDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HDL(善玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
中性脂肪値 (トリグリセライド)	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
総コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
収縮期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
拡張期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分
空腹時血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
食後 時間 血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HbA1c (NGSP値)	%	%	%	%	%
体重	kg	kg	kg	kg	kg
ウエスト周囲径	cm	cm	cm	cm	cm

病院で検査値を
チェックしましょう!



	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
LDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
non-HDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HDL(善玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
中性脂肪値 (トリグリセライド)	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
総コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
血圧値	収縮期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	拡張期血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分
血糖値	空腹時血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	食後 時間 血糖値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HbA1c (NGSP値)	%	%	%	%	%
体重	kg	kg	kg	kg	kg
ウエスト周囲径	cm	cm	cm	cm	cm

病院で検査値を
チェックしましょう!



	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
LDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
non-HDL(悪玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HDL(善玉) コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
中性脂肪値 (トリグリセライド)	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
総コレステロール値	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
血圧値	収縮期血圧 mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	拡張期血圧 mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分	拍/分
血糖値	空腹時血糖値 mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	食後 時間 血糖値 mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
HbA1c (NGSP値)	%	%	%	%	%
体重	kg	kg	kg	kg	kg
ウエスト周囲径	cm	cm	cm	cm	cm