

# 生活習慣病ガイドライン(2010年度版)

## 1. メタボリック症候群(2005年)

内臓肥満(臍周囲径)：男性 $\geq 85\text{cm}$  女性 $\geq 90\text{cm}$  + 下記の2項目

①血圧高値：130/85何れか以上 ②血糖高値 $\geq 110$  ③脂質高値：HDL $< 40$ または中性脂肪 $\geq 150$

## 2. メタボリック症候群予備群(2005年)

内臓肥満 + 上記基準の1項目

## 3. 日本高血圧学会治療ガイドライン2009

正常血圧：  $< 130$  かつ  $< 85$

正常高値血圧： 130~139または85~89

1度高血圧： 140~159または90~99

2度症高血圧：160~179または100~109

3度高血圧：  $\geq 180$ または $\geq 110$

家庭血圧の基準値

正常血圧  $< 125$  かつ  $< 80$

高血圧の診断基準

家庭血圧  $\geq 135$ または $\geq 85$

随時血圧 140/90以上

### 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	135/85未満	125/80未満
高齢者	140/90未満	135/85未満
糖尿病・腎臓病 心筋梗塞後	130/80未満	125/75未満
脳血管障害未満	140/90未満	135/85未満

### 冠動脈硬化危険因子

①高齢 ②喫煙 ③高血圧 ④糖尿病 ⑤高LDL血症 ⑥低HDL血症 ⑦高中性脂肪血症  
⑧微量アルブミン ⑨慢性腎臓病 ⑩内臓脂肪(肥満) ⑪メタボ症候群 ⑫若年発症心血管家族歴

## 4. 日本糖尿病学会治療ガイド200-2008

糖尿病の診断：75g GTT 2時間値 $\geq 200$ または  
空腹時血糖 $\geq 126$  または 随時血糖 $\geq 200$

境界型糖尿病診断：75g GTT 2時間値140~199  
または空腹時血糖110~125

### 血糖コントロール目標

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖(mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後血糖(mg/dl)	80~140未満	140~180未満	180~220未満		220以上

## 5. 日本動脈硬化症学会治療ガイド2007

### 脂質異常症の診断基準

高LDL血症： LDL $\geq 140\text{mg/dl}$

高中性脂肪血症：中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$

低HDL血症： HDL $< 40\text{mg/dl}$

高LDL血症管理基準： 0リスク  $< 160$

1~2リスク  $< 140$

3リスク $\uparrow$   $< 120$

### 動脈硬化危険因子

糖尿病or脳梗塞 $< 120$  冠動脈疾患 $< 100$

①加齢(男性 $\geq 45$  女性 $\geq 55$ ) ②高血圧 ③糖尿病・境界型糖尿病 ④喫煙 ⑤冠動脈疾患家族歴 ⑥低HDL

## 6. 高尿酸血症治療ガイド2009

### 高尿酸血症の診断基準

高尿酸血症(男女)：尿酸 $\geq 7.0\text{mg/dl}$

治療目標：尿酸 $\leq 6.0\text{mg/dl}$

合併症：腎障害・尿路結石・高血圧・脂質異常症・耐糖能異常・虚血性心疾

治療開始基準： 痛風発作あり 7.0以上

痛風発作・合併症なし 9.0以上

合併症あり 8.0以上

## 7. 特定保健指導対象

① 動機付け支援：内臓肥満 + 1項目  $\rightarrow\rightarrow\rightarrow\rightarrow$  教室(初回、6ヶ月)

② 積極的支援：内臓肥満 + 2項目以上  $\rightarrow\rightarrow\rightarrow\rightarrow$  教室(初回、6ヶ月) 電話・メール・支援表(2~5ヶ月)

①血圧：130/85 $\uparrow$ 何れか

②空腹時血糖：100 $\uparrow$  or HbA1c5.2% $\uparrow$

③中性脂肪150 $\uparrow$ またはHDL39 $\downarrow$

④喫煙