

# プチ検査 動脈硬化が気になる方

## ●脂質・コレステロール

(mg/dl)	基準値	要注意	異常
総コレステロール	130 ~ 220	221 ~ 259	260~
中性脂肪	34 ~ 150	151 ~ 399	400~
LDL	70 ~ 139	140 ~ 179	180~
HDL	40 ~ 74	35 ~ 39	~ 35
(LDL/HDL)比	1.5以下	2.0以下	2.5以上

### ■中性脂肪

増えすぎると、肥満や脂肪肝の原因になります。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減少します。

### ■LDLコレステロール(悪玉コレステロール)

多すぎると動脈の血管壁にたまって動脈硬化を引き起こす原因となります。

### ■HDLコレステロール(善玉コレステロール)

余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあります。数値が低くなると脂質異常症・動脈硬化症の危険性が高まります。

### ■LDL/HDL比

LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスをあらわすものです。数値が高くなるにつれ、動脈硬化が進みやすいとされています。

## ●血糖

### ■空腹時血糖

食事をしない時間が8時間以上たってから計った数値

### ■随時血糖

食後直後や8時間経過せず計った数値

血糖が異常かつHbA1c値も異常の場合、糖尿病であることを強く疑います。

(mg/dl)	基準値	要注意	異常
空腹時血糖	~109	110~125	126~
随時血糖	~139	140~199	200~
HbA1c (%)	~6.2	~6.4	6.5~

糖尿病は動脈硬化を進めやすくします!!

## ●腎臓の機能

	基準値	要注意	異常
尿蛋白	(-)	(1+)	(2+)以上
尿潜血	(-)	(1+)	(2+)以上
	基準値		注意~異常
血清クレアチニン	男♂	0.6~1.1	1.2以上
	女♀	0.4~0.8	0.9以上
eGFR	60以上		60未満

### ■腎機能と動脈硬化の関係

腎機能が悪くなると、血圧が上昇します。高血圧が続くと、血管の壁を厚くしようとして血管が固くなってしまい、動脈硬化につながりやすくなります。



動脈硬化は、自覚症状がでたときにはかなり重症化している人も多いです。  
手遅れにならないように、ふだんから血管の状態をチェックすることが大切です。