

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 ≥ 110 ③脂質高値：HDL < 40 または中性脂肪 ≥ 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： ≥ 180 または ≥ 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 ≥ 135 または ≥ 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 ≥ 200 または
 空腹時血糖 ≥ 126 または 随時血糖 ≥ 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
 糖尿病or脳梗塞 < 120 冠動脈疾患 < 100

動脈硬化危険因子

①高齢(男性 ≥ 45 女性 ≥ 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 $\geq 7.0\text{mg/dl}$	治療開始基準：	痛風発作あり	7.0以上
治療目標：尿酸 $\leq 6.0\text{mg/dl}$		痛風発作・合併症なし	9.0以上
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		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