

生活習慣病管理のための

健康手帳

改訂第9版

氏名

氏 名	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日
血液型	A・B・O・AB 型 (Rh +・-)

● 連絡先 ●

自宅

住 所	〒
電話番号	()

勤務先

住 所	〒
電話番号	()

病・医院名

(連絡先)

生活習慣病管理のための 健康手帳

●目次

生活習慣病とは?.....	2
生活習慣病の特徴.....	3
検査値の目安.....	4
初診時の記録.....	10
栄養指導.....	11
検査値・生活習慣改善の記録.....	12

この手帳は、受診時に必ず持参しましょう。

生活習慣病とは?

最近、脂質異常症、高血圧、糖尿病の患者さんが増えています。その原因を研究したところ、これらの病気には現代人が陥りやすい不適切な食生活をはじめ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスといった生活習慣の“ゆがみ”が深く関係していることがわかりました。そこで、これらの病気を「生活習慣病」と呼ぶようになりました。



生活習慣病の特徴

現在、様々な病気が生活習慣病と呼ばれていますが、代表的なのはやはり脂質異常症、高血圧、糖尿病で、共通の特徴をもちます。

1つめの特徴は、これらの病気が「痛い」とか「苦しい」といった自覚症状をほとんど伴わないことです。このため、自分では気づかぬうちに病気が進んでしまうことがあります。

2つめは、これらがいずれも動脈硬化に関連する病気であることです。動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる重い病気へと発展します。

3つめは、これらの病気の治療では、薬をのむことと同じくらいか、それ以上に生活習慣のゆがみを直すことが大切であり、また効果的です。「生活習慣の改善」のためには、あなた自身が主役となって取り組むことが重要です。

検査値の目安

治療の目標値には個人差があります。

以下にお示しする正常値や治療の目標は参考値です。

正常かどうかの判定や目標値の設定は、

自分で判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

■体重

[身長あたりの体重指数 (BMI; Body Mass Index)]

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI (kg/m ²)	判定	WHO基準
<18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ ~ <25	普通体重	Normal range
25 ≤ ~ <30	肥満(1度)	Pre-obese
30 ≤ ~ <35	肥満(2度)	Obese class I
35 ≤ ~ <40	肥満(3度)	Obese class II
40 ≤	肥満(4度)	Obese class III

注1) ただし肥満 (BMI ≥ 25) は、医学的に減量を要する状態とは限らない。

なお、標準体重 (理想体重) はもっとも疾病の少ない BMI22 を基準として、標準体重 (kg) = 身長 (m)² × 22 で計算された値とする。

注2) BMI ≥ 35 を高度肥満と定義する。

[日本肥満学会編集 肥満症診療ガイドライン 2016]

[ウエスト周囲径]

肥満は、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に大別されます。脂肪が内臓の周囲に蓄積する内臓脂肪型肥満は、高血圧や脂質異常症、糖尿病にかかりやすく、心臓病につながる事が多くなります。

下記は、内臓脂肪面積 ≥ 100cm² に相当し、注意が必要です。

(詳細は、p.9「メタボリックシンドローム」をご参照ください。)

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm

■血圧

血圧が高い状態が続くと血管や心臓に過度の負担を与えます。

診察室血圧 (mmHg)

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

家庭血圧 (mmHg)

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<115	かつ	<75
正常高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥135	かつ	<85

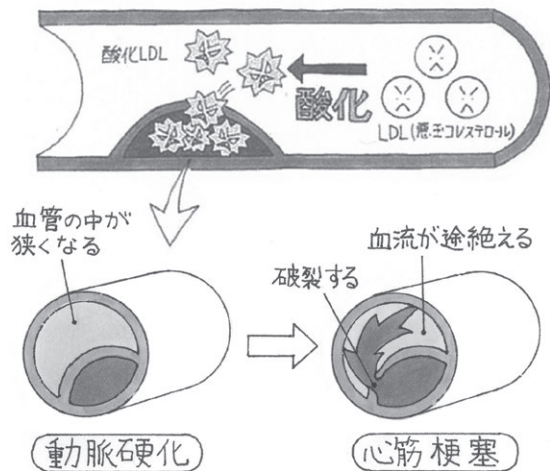
[日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2019]

■コレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)

コレステロールは私たちにとって不可欠なものですが、多すぎれば動脈硬化を起こしやすく、恐ろしい心臓の病気や脳卒中をもたらします。

LDL コレステロール(悪玉コレステロール)が高いと血管の壁の中にコレステロールがたまり、動脈硬化へと進行する可能性が高くなります。

最近では、コレステロールの質の変化(酸化など)が動脈硬化の引き金となることもわかってきました。



脂質異常症診断基準(空腹時採血)*

LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症**
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
non-HDLコレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症**

* 10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。

** スクリーニングで境界域高LDL-C血症、境界域高non-HDL-C血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

● LDL-CはFriedewald式(TC-HDL-C-TG/5)または直接法で求める。

● TGが400mg/dL以上や食後採血の場合はnon-HDL-C(TC-HDL-C)かLDL-C直接法を使用する。ただしスクリーニング時に高TG血症を伴わない場合はLDL-Cとの差が+30mg/dLより小さくなる可能性を念頭においてリスクを評価する。

[日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年]

下記のような危険因子をもつ方や、これまでに狭心症や心筋梗塞にかかったことがある方は、よりきびしく治療をすることが勧められています。

主な危険因子

- 糖尿病 ● 慢性腎臓病(CKD)
- 非心原性脳梗塞 ● 末梢動脈疾患(PAD)
- 喫煙 ● 高血圧 ● 低HDLコレステロール血症
- 耐糖能異常 ● 早発性冠動脈疾患家族歴(第1度近親者かつ発症時の年齢が男性55歳未満、女性65歳未満)

[日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年より抜粋]

■血糖・HbA1c

[血糖]

糖尿病を見つけるため、また治療の効果をみるためには、血糖検査が必要です。より詳しい診断のために糖負荷試験が行われます。

糖代謝異常の判定区分と判定基準

①早朝空腹時血糖値 126mg/dL以上	①～④のいずれかが 確認された場合は 「糖尿病型」と判定する。
②75gOGTTで2時間値 200mg/dL以上	
③随時血糖値200mg/dL以上	
④HbA1cが6.5%以上	

⑤早朝空腹時血糖値 110mg/dL未満	⑤および⑥の血糖値が 確認された場合には 「正常型」と判定する。
⑥75gOGTTで2時間値 140mg/dL未満	

●上記の「糖尿病型」「正常型」いずれにも属さない場合は「境界型」と判定する。

*境界型

境界型では動脈硬化の危険が大きく、注意を要します。

下記のように判定される場合もあります。

- IFG(空腹時血糖異常):空腹時血糖値 110～125mg/dL
- IGT(耐糖能異常):空腹時血糖値 126mg/dL未満、
75gOGTT 2時間値 140～199mg/dL

[日本糖尿病学会 編・著「糖尿病治療ガイド2020-2021」より抜粋]

[血糖コントロールの評価]

血糖コントロールの状態を調べるには、「HbA1c」が最もよい指標となります。

■メタボリックシンドローム

運動不足などによって内臓脂肪が蓄積し、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が合併して動脈硬化を起こしやすい状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	
ウエスト周囲径	男性≥85cm 女性≥90cm (内臓脂肪面積 男女とも≥100cm ² に相当)
上記に加え以下のうち2項目以上	
高トリグリセライド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	≥150mg/dL <40mg/dL 男女とも
収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	≥130mmHg ≥85mmHg
空腹時高血糖	≥110mg/dL

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

*ウエスト周囲径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。

*メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

*高TG血症、低HDL-C血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

*糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

[メタボリックシンドローム診断基準委員会:日本内科学会雑誌 94(4): 188-203, 2005]

初診時の記録

初診	年 月 日			
身長	cm	ウエスト周囲径	cm	
体重	kg (標準体重*1:		kg)	
収縮期血圧 / 拡張期血圧(mmHg)		/		
脂質	LDL コレステロール*2	mg/dL		
	総コレステロール	mg/dL		
	HDL コレステロール	mg/dL		
	トリグリセライド(中性脂肪)	mg/dL		
	non-HDL コレステロール*3	mg/dL		
血糖負荷試験	血糖値(mg/dL)	血中インスリン値(μg/mL)		
空腹時				
30分				
60分				
120分				
肝機能	AST(GOT)	腎機能	BUN	
	ALT(GPT)		Ccr*4	
	γ-GTP	その他		
	LDH			

*1: 標準体重=身長(m)×身長(m)×22

*2: LDL コレステロール=総コレステロール-HDL コレステロール-中性脂肪 / 5 (Friedewaldの式、但し TG<400mg/dL に限る)

*3: non-HDL コレステロール=総コレステロール-HDL コレステロール

*4: クレアチニン・クリアランス

栄養指導

生活習慣病の治療では、食事療法が最も大切です。
指導された食事量(カロリー)を守るように心がけましょう。

- ① 年 月 日 kcal
- ② 年 月 日
- ③ 年 月 日

【参考】カロリー摂取量の目安

$$\begin{array}{l} \text{1日に必要な} \\ \text{カロリー摂取量} = \frac{\text{標準体重}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22} \times \begin{array}{l} 35 \sim 40 (\text{ふつうの人}) \\ 25 \sim 30 (\text{脂質異常症患者}) \\ 20 (\text{減量が必要な人}) \end{array} \\ \text{の目安(kcal)} \end{array}$$

〈注意〉

- ここでは標準体重をBMI 22から計算した。身長の高い例では低めに算出される。
- 活動量を考慮し、計算値にプラスした値を一日のエネルギー量とする。
- 以上の点を考慮して、個々の症例に沿った熱量を算出することが必要である。

検査値・生活習慣改善の記録 (1) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1：LDLコレステロール＝総コレステロール－HDLコレステロール－中性脂肪／5(Friedewaldの式、但しTG<400mg/dLに限る)

*2：non-HDLコレステロール(mg/dL)＝総コレステロール－HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (2) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1：LDLコレステロール＝総コレステロール－HDLコレステロール－中性脂肪／5(Friedewaldの式、但しTG<400mg/dLに限る)

*2：non-HDLコレステロール(mg/dL)＝総コレステロール－HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (3) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewaldの式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (4) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewald の式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (5) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewaldの式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (6) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewaldの式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (7) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewald の式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

検査値・生活習慣改善の記録 (8) 身長: _____ cm

検査日 ▶		／	／	／	／	／	／
ウエスト周囲径(cm)							
体重(kg)							
尿検査	糖	蛋白	ケトン				
収縮期血圧／拡張期血圧(mmHg)		／	／	／	／	／	／
LDLコレステロール*1(mg/dL)							
総コレステロール(mg/dL)							
HDLコレステロール(mg/dL)							
トリグリセライド(mg/dL)							
non-HDLコレステロール(mg/dL)*2							
血糖(mg/dL)	食前						
	食後						
HbA1c(%)							
AST/ALT/γ-GTP							
アルコール量							
タバコ(本)							
食生活(良・可・不可)							
備考							

*1 : LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 / 5 (Friedewaldの式、但し TG < 400mg/dL に限る)

*2 : non-HDLコレステロール(mg/dL) = 総コレステロール - HDLコレステロール

