

LDL コレステロールの目標と、スタチン

LDL（悪玉）コレステロールが高いと、心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化の病気が起きやすくなります。目標の数字は持病や危険因子で変わり、どの区分にあたるかは担当医が判断します。

目標の数字（LDL コレステロール）

どの区分にあたるかは、年齢・血圧・血糖・喫煙などから担当医が判断します。成人の「到達を目指す目標」の目安で、高齢の方や持病によっては担当医が別に考えます。

あなたの状態	LDL の目標（mg/dL）
まだ動脈硬化の病気を起こしていない方	危険の低い順に 160 未満／140 未満／120 未満
糖尿病・慢性腎臓病・末梢動脈疾患がある方	120 未満（糖尿病で合併症がある方や喫煙者は 100 未満も）
狭心症・心筋梗塞・アテローム血栓性脳梗塞を起こした方	100 未満（急性冠症候群、家族性高コレステロール血症、糖尿病を合わせもつ方は 70 未満も）

スタチンを続ける意味

肝臓でコレステロールが作られるのを抑える薬で、LDL を 20～50% 下げます。LDL を 20～30% 下げると冠動脈疾患の発症が約3割減ることが多くの試験で示され、続けて飲んでいる方ほど動脈硬化の病気が少ないことも分かっています。

副作用と、定期の検査

- ・筋肉の痛み、力が入りにくい（ごくまれに、筋肉が壊れる「横紋筋融解症」）
- ・肝機能の数値の上昇
- ・糖尿病が新たに見つかる割合がわずかに増えるとされますが、病気を防ぐ利益が上回ります

飲み始めて半年は 2～3 回、その後は 3～6 か月に 1 回ほど、血液検査で脂質、肝機能、筋肉の酵素（CK）などを確かめます。

食事と運動

- ・肉の脂身、バター、洋菓子、マーガリン、スナック菓子を控え、大豆・魚・野菜・海藻・きのこ・未精製の穀類を取り合わせた減塩の食事に
- ・「ややきつい」程度の有酸素運動（速歩きなど）を1日合計30分以上、週3回以上。たばこはやめます

こんなときは相談してください

- ・筋肉の痛みや脱力、だるさが出たとき（自分の判断でやめず、早めに担当医に連絡してください）
- ・妊娠している、または妊娠の可能性があるとき（スタチンの扱いを担当医が判断します）