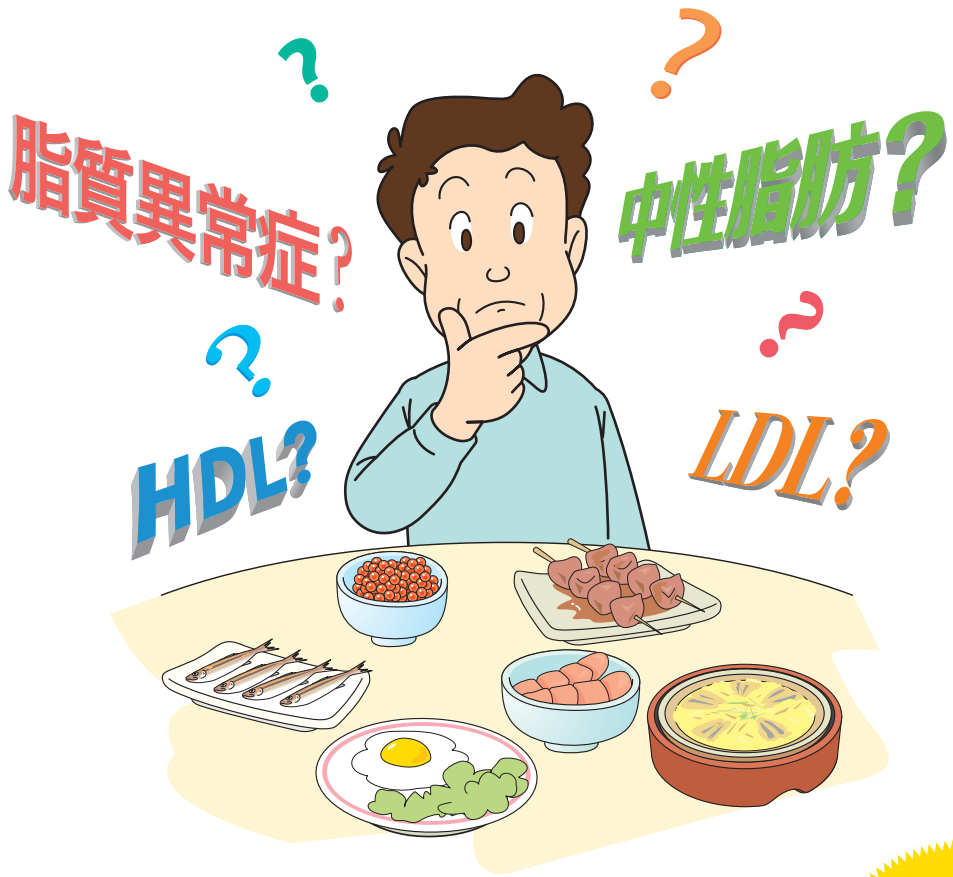
糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と脂質異常症をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病と脂質異常症をよく知ろう

[監　修] 小田原 雅人（山王病院内科部長、国際医療福祉大学教授、東京医科大学 客員教授）



セルフチェック項目つき

コレステロール値が高めだといわれました。

日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド2024，P71，文光堂，2024，日本動脈硬化学会 編：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版，P139，日本動脈硬化学会，2022をもとにテルモ作成

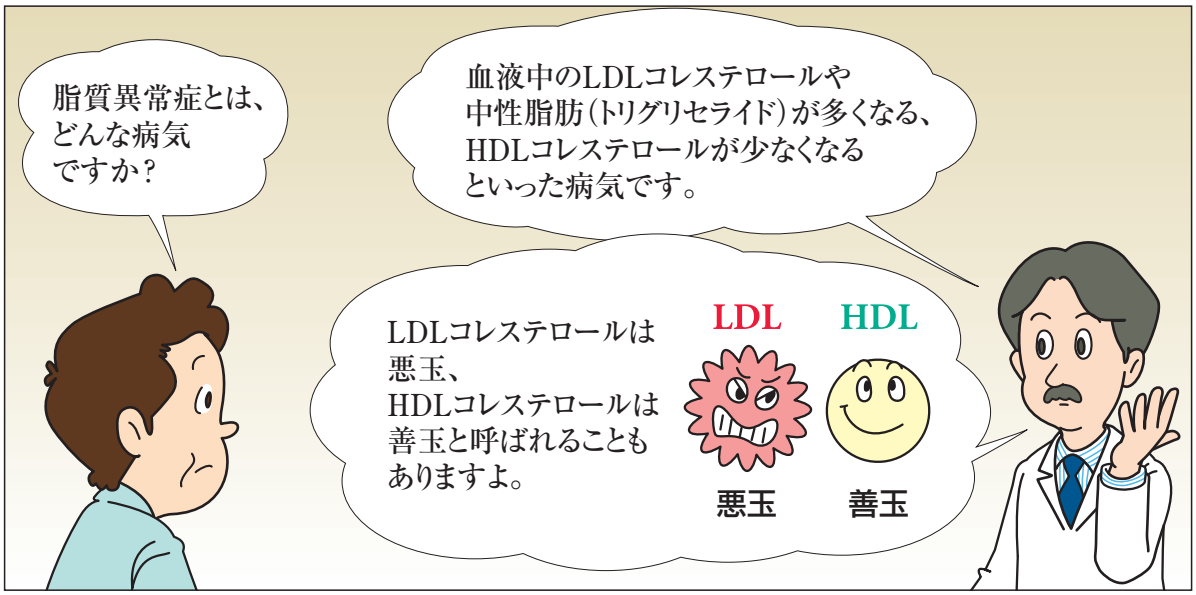
セルフチェック

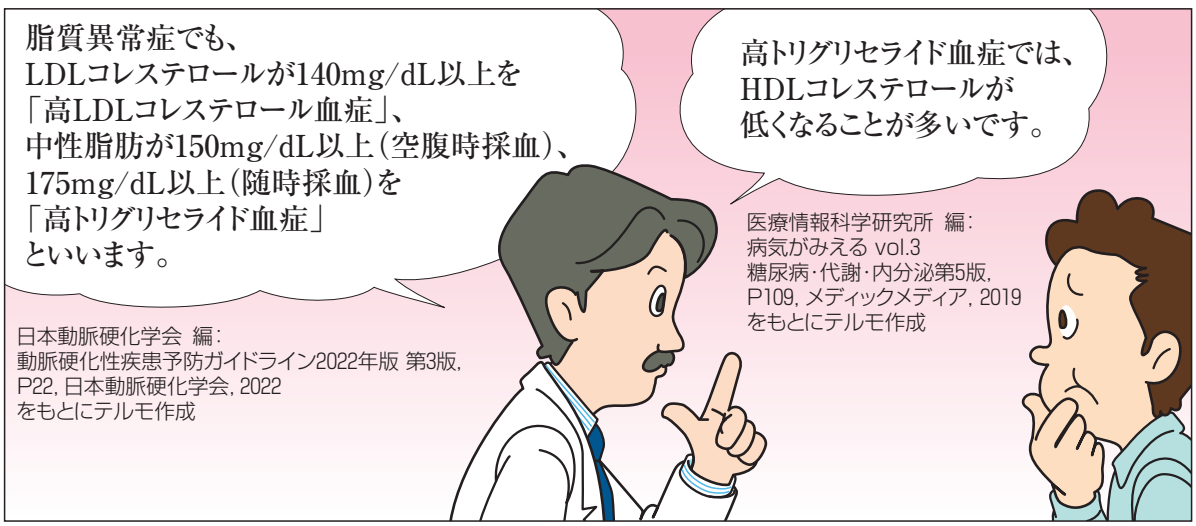
あてはまるものに○をつけましょう。

血糖管理がうまくいっていない	
血縁者に脂質異常症の人がいる	
太っている	
ほとんど運動しない	
健康診断などで脂質異常を指摘されたことがある	
閉経後の女性である	

○がある人は注意が必要です。

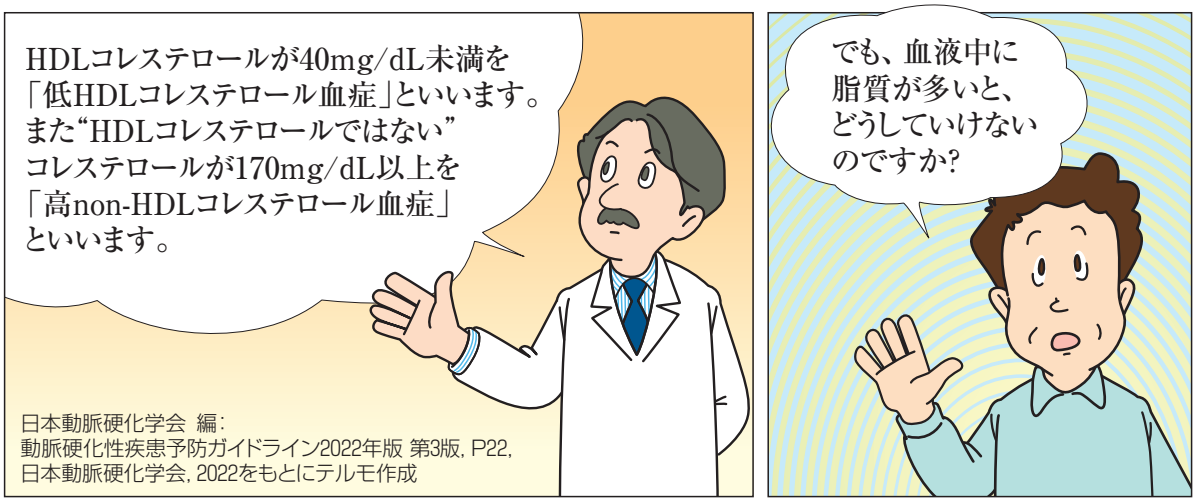
脂質異常症とは血液中の脂質が多くなった状態です。





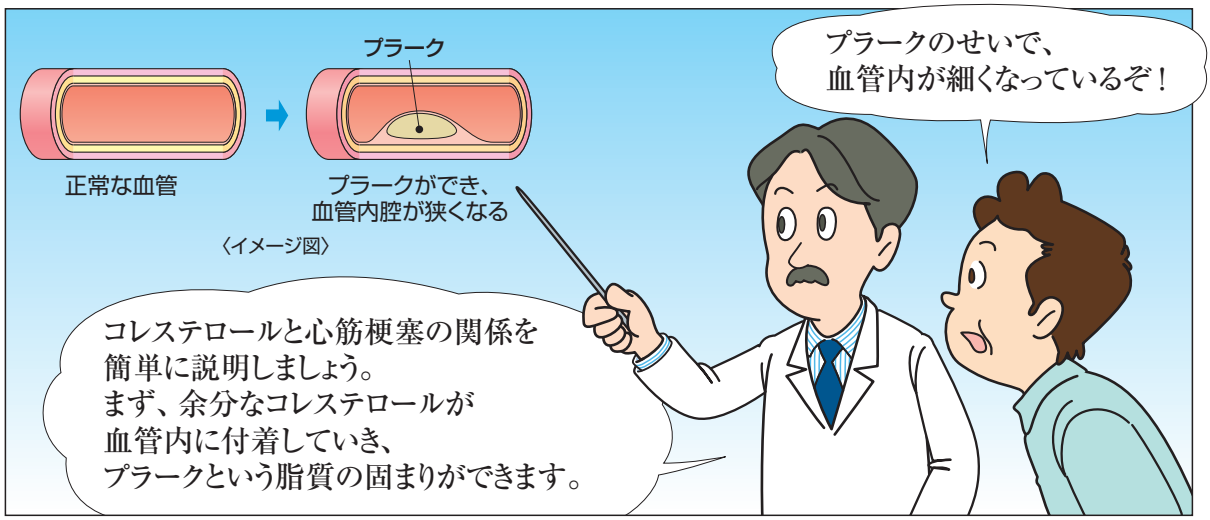
日本動脈硬化学会 編：
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版，
P22，日本動脈硬化学会，2022
をもとにテルモ作成

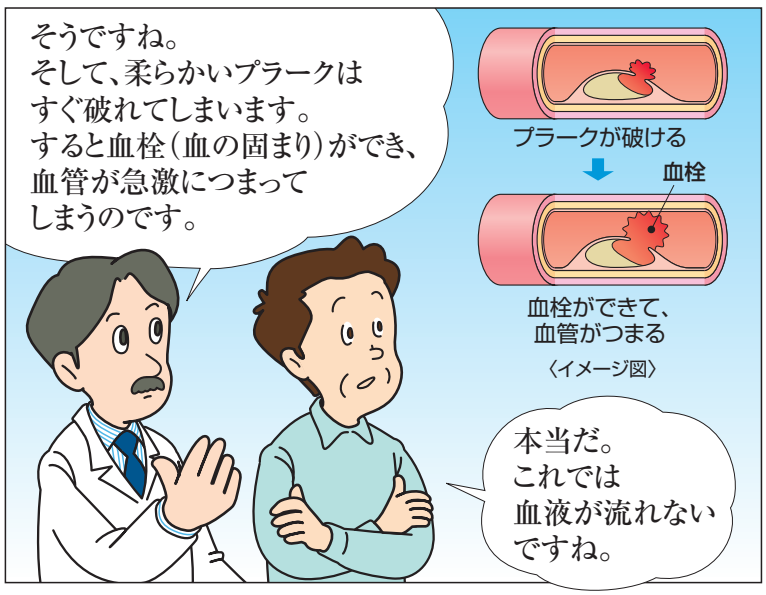
医療情報科学研究所 編：
病気がみえる vol.3
糖尿病・代謝・内分泌第5版，
P109，メディックメディア，2019
をもとにテルモ作成



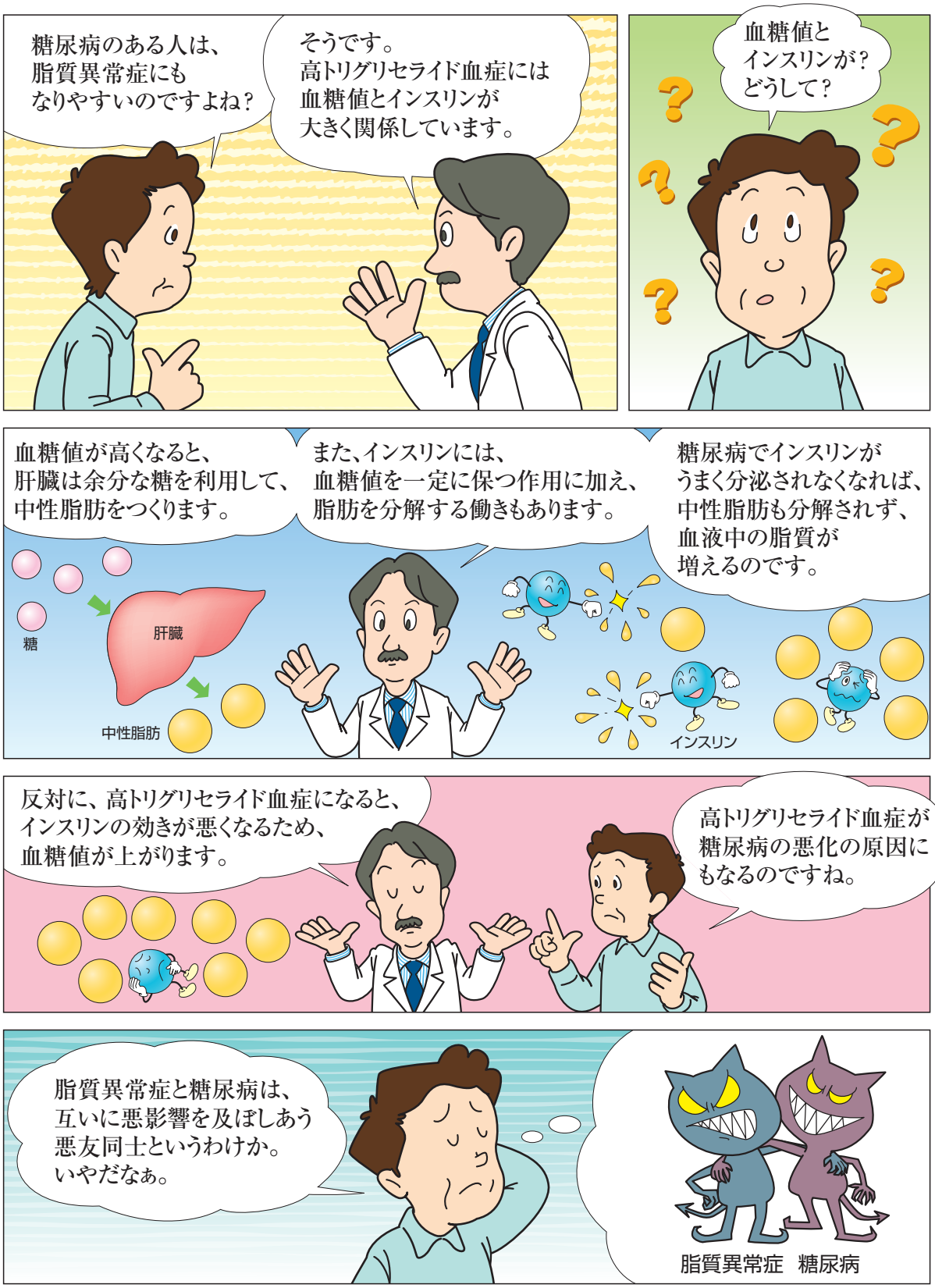
日本動脈硬化学会 編：
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版，P22，
日本動脈硬化学会，2022をもとにテルモ作成

脂質異常症は動脈硬化を促進させる原因となります。

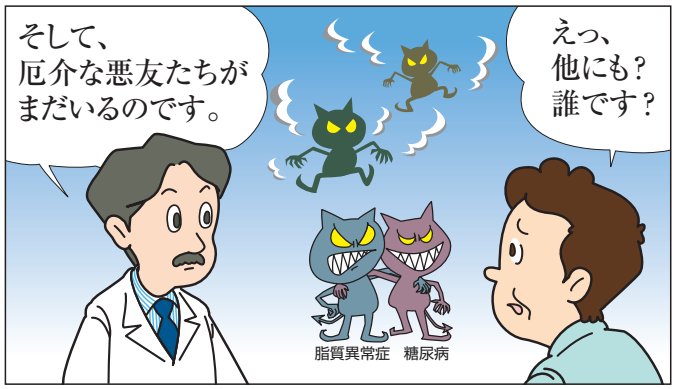


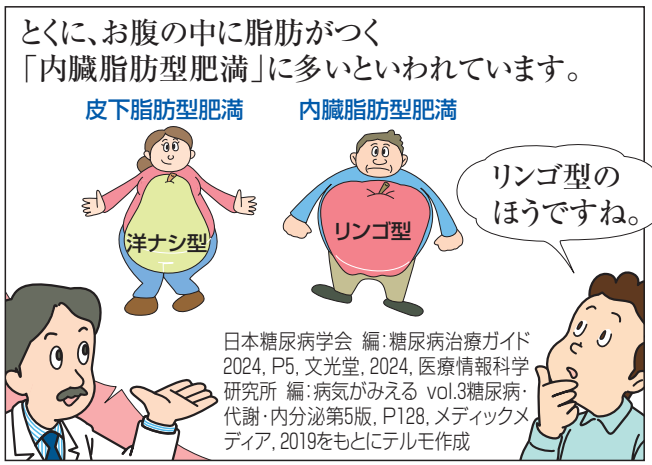


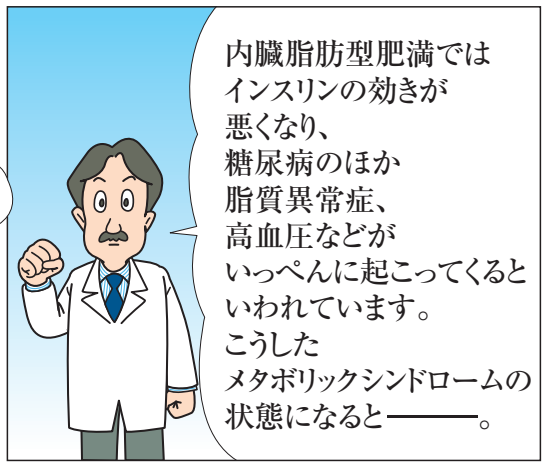
糖尿病だと脂質異常症にもなりやすいのですか?



糖尿病や脂質異常症になりやすいのはどんな人?







セルフチェック

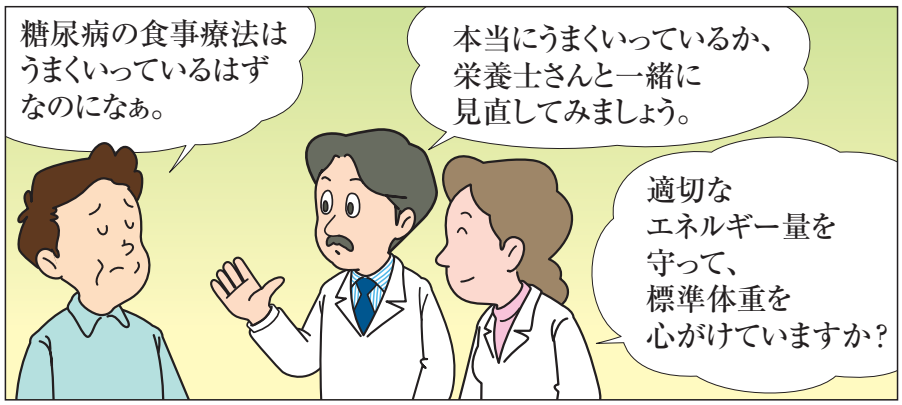
あてはまるものに
○をつけましょう。

糖尿病		運動不足	
高血圧		たばこを吸う	
脂質異常症		肥満	

○がある人は、動脈硬化が早く進むリスクがあります。

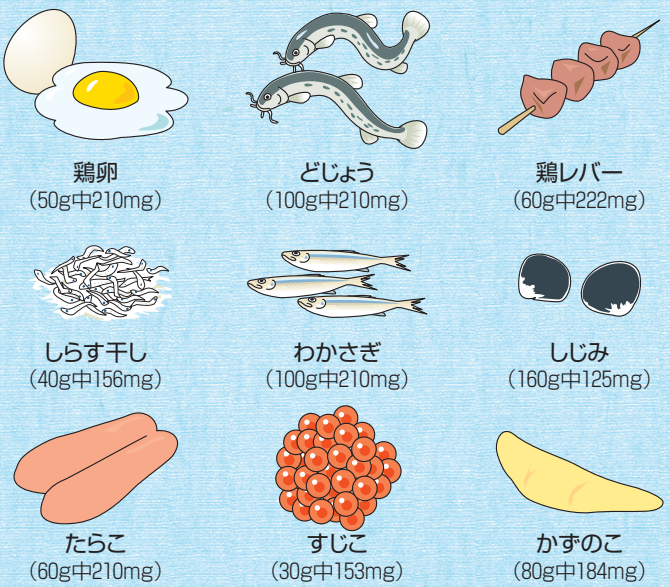
定期的に血清脂質検査を受けるようにしましょう。

食事療法ではコレステロールの多い食品は控えめに。



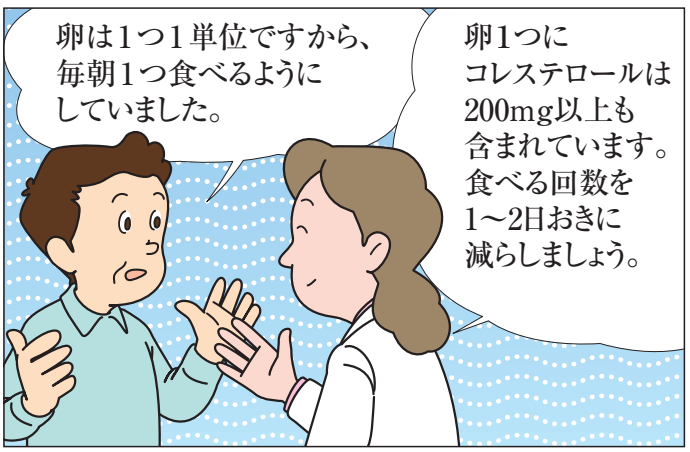
コレステロールの多い食べ物

（1単位当たりの重さとコレステロール含有量）

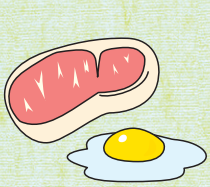


日本糖尿病学会 編：糖尿病食事療法のための食品交換表第7版をもとにテルモ作成

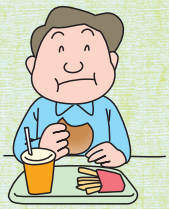
日本動脈硬化学会 編：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版，P96，日本動脈硬化学会，2022をもとにテルモ作成



脂質異常症の食事療法のポイント



動物性脂肪や
コレステロールの
多い食品を控える



外食や間食、
夜食を控える

青背魚を
食べる

食物繊維を
積極的に摂る

過剰な糖分を
控える

アルコールの
飲みすぎに注意

食事で気をつけること

LDLコレステロールが高い人	中性脂肪が高い人
コレステロールを 1日200mg未満にする	アルコールを控える
動物性脂肪を控える	炭水化物の割合を減らす
野菜･大豆を摂る	果物や果糖の含まれた 食品の摂りすぎに注意

日本動脈硬化学会 編：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版, P96,
日本動脈硬化学会, 2022をもとにテルモ作成

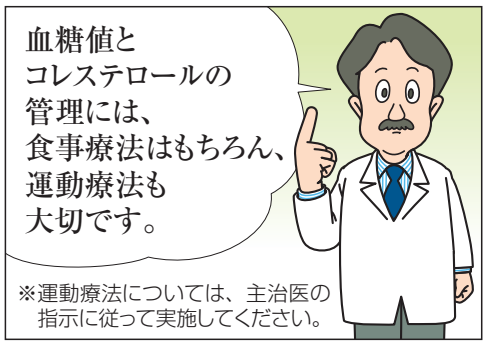
セルフチェック

あてはまるものに
○をつけましょう。

早食いでよく噛まない		甘いものをよく食べる	
脂っこいものをよく食べる		野菜は嫌い	
夜遅くものを食べる		魚より肉が好き	
間食が多い		外食が多い	

○がある人は食生活を見直しましょう。

運動療法にはHDLコレステロールを増やす働きもあります。

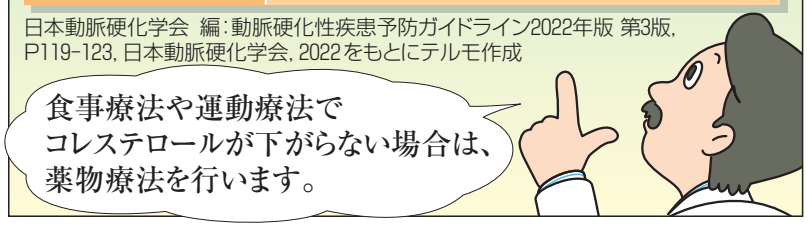


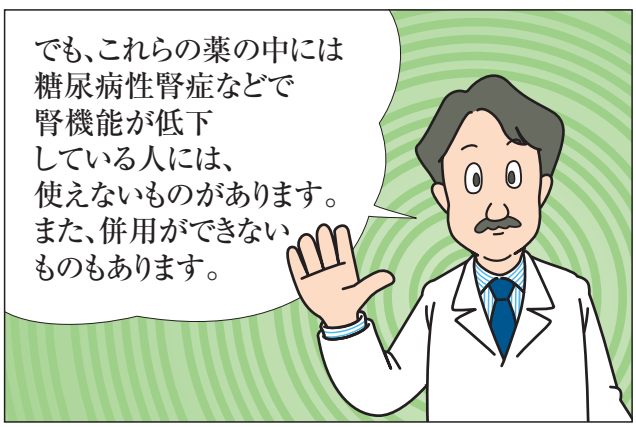
血糖値だけでなく脂質の管理も大切です。

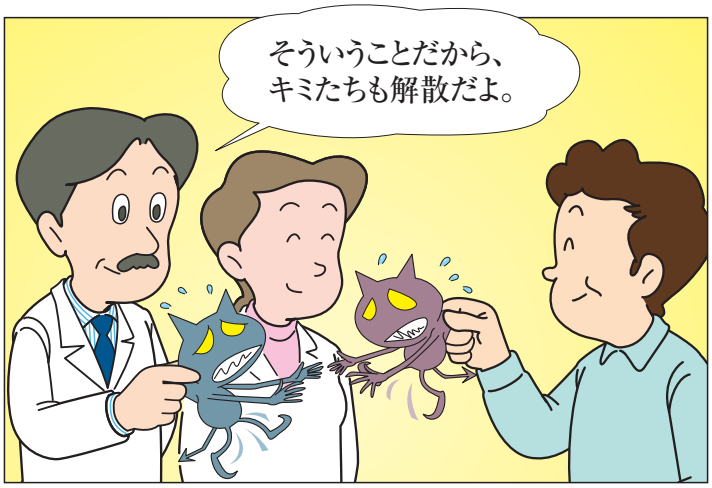
脂質異常症の薬物療法

LDLコレステロールが高い場合	• HMG-CoA還元酵素阻害薬（スタチン） ⇒コレステロールの合成を抑制します。 • コレステロール吸収阻害薬（エゼチミブ） ⇒小腸でのコレステロールの吸収を抑制します。 • 陰イオン交換樹脂 ⇒コレステロールの排出を促進します。 • プロブコール ⇒コレステロールを胆汁中に排出させ、またLDLコレステロールの酸化を抑えます。
中性脂肪が高い場合	• フィブラート系薬剤 • EPA（エイコサペンタエン酸） • ニコチン酸製剤 中性脂肪を下げる作用があります。

日本動脈硬化学会 編：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 第3版, P119-123, 日本動脈硬化学会, 2022をもとにテルモ作成







糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と脂質異常症をよく知ろう

TERUMO
テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2-44-1 www.terumo.co.jp
© テルモ株式会社 2025年 1 月 24T323
TM-00000337-001
JADEC（日本糖尿病協会）検証済

糖尿病と脂質異常症をよく知ろう