

## 講演 2

# 「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版／動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2023 年版」に基づく脂質異常症の栄養指導方針

藤岡由夫

神戸学院大学栄養学部臨床栄養学部門 教授

心血管疾患の発症や進展、あるいは総死亡において動脈硬化は大きな原因であり、その危険因子として糖尿病・耐糖能異常、脂質異常症、高血圧、慢性腎臓病、冠動脈疾患の家族歴などがある。こうした危険因子の予防・治療における基本は、食事を含めた生活習慣の是正である。そして脂質異常症の栄養食事指導においては、摂取エネルギー量、炭水化物と脂質のバランス、そしてコレステロールや脂肪酸の代謝に関する情報を正しく理解することが重要となる。

2022 年 7 月に発刊された「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版」において、我々は長年の臨床研究のエビデンスをもとに脂質異常症に対する食事療法を作成した。また 2023 年 6 月には、こうした指針をもとにして現場で利用しやすい「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2023 年版」を作成した。本講演ではこれらのガイドライン・ガイドの概説に併せて、食塩やアルコールなども加えた具体的な食品や食材の疫学的エビデンスに言及し、指導のポイントを解説する。

### 【ご略歴・ふじおか よしお】

1986 年神戸大学医学部卒業、神戸大学第一内科、六甲病院内科、スタンフォード大学医学部 研究員を経て、2001 年兵庫医科大学循環器内科学 講師、2004 年神戸大学大学院循環呼吸器病態学 講師、2006 年より神戸学院大学栄養学部臨床栄養学部門 教授。

総合内科専門医、循環器専門医、動脈硬化専門医、高血圧専門医、産業医、日本臨床栄養学会理事、医学博士。

日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 および 2022 年版、日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2023 年版統括および執筆委員（食事療法担当）、日本人の食事摂取基準(2020 年版)協力者（脂質異常担当）、日本循環器学会冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン 2023 年改訂版協力員、高血圧・循環器病予防療養指導士認定委員会副委員長。