

## 主な用語の解説

**インセンティブ** :やる気を起こさせるような刺激。

きよけつせいしんしっかん  
**虚血性心疾患** : 心臓の筋肉（心筋）には、心臓を取り巻く冠動脈によって、血液が送られ酸素と栄養が供給されている。動脈硬化などによって冠動脈の内腔が狭くなったり塞がったりして、心筋が血液不足（虚血）になる状態をいう。一時的に血液不足になるのが「狭心症」で、血栓（血液の塊）が詰って血管が塞がると血流が途絶えて「心筋梗塞」となる。

がんでいけんさ  
**眼底検査** : 眼底の血管は外から直接見る事のできる唯一の血管で、脳の血管の状態を推測でき、網膜や血管・視神経の出入り口を観察し、その状態から網膜剥離、視神経疾患、糖尿病性網膜症、動脈硬化、高血圧症なども発見できる。

### クレアチニン(血清クレアチニン)

: 筋肉で作られ、腎臓の糸球体でろ過されて尿中に排泄される物質。腎障害がおきると、クレアチニンの尿中排泄が悪くなるため、血清クレアチニンが高くなる。

### けいどうみやく 頸動脈エコー検査

: 頸（首）動脈を超音波で映し出し、血管壁の厚さ、狭窄、プラーク（こぶ）の状態から、動脈硬化の程度を調べる検査。心臓の冠動脈や脳動脈で動脈硬化がどのくらい進んでいるのか推測できる。

けつあつみやくは  
**血圧脈波検査** : 下肢（足）の動脈が狭くなっていないか、動脈が硬くなっていないかを調べる検査。

### 高脂血症(脂質異常)

: 血液中の脂質（中性脂肪、コレステロール）量が正常範囲を超えた状態をいう。HDL コレステロールの量が正常より少ない状態と合わせて脂質異常（症）といわれている。

さんど  
**Ⅲ度高血圧** : 高血圧の分類で、収縮期（最高）血圧が 180 mm Hg 以上、または拡張期（最低）血圧 110 mm Hg 以上の場合をいう。

**収縮期血圧**：心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧。最高血圧、最大血圧ともいわれる。

**腎硬化症**<sup>じんこうかしょう</sup>：長年の高血圧などにより、腎臓の細小動脈に障害が起こり、腎臓が機能低下した状態。

### 診療ガイドライン

：医療現場において適切な診断と治療を補助することを目的として、病気の予防・診断・治療・予後予測など診療の根拠や手順についての最新の情報を専門家（医師）の手で分かりやすくまとめた指針。

### 推算GFR値<sup>いーじーえふあーる</sup>（eGFR値）

：GFRとは糸球体濾過量<sup>しきゅうたいろかりょう</sup>の略で、フィルターの役目を果たす糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過し、尿をつくれるかという腎臓の機能を示している。血清クレアチニン値と年齢、性別から、簡便に計算式で求めたGFRを「推算GFR（eGFR）」という。

**生活習慣病**：心臓病、高血圧症、高脂血症、糖尿病、がんなど、不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気。以前は成人病と呼ばれていたが、平成8年に厚生省がこの名称を導入した。

### 総コレステロール

：血中に含まれるコレステロールの総量のこと。その中に善玉（HDL）コレステロール、悪玉（LDL）コレステロールなどがある。

**中性脂肪**：グリセリンと脂肪酸が結合した物質。食事から摂取したものと、体内（肝臓）で合成されたものがある。人間の活動エネルギー源で、余った中性脂肪やブドウ糖は肝臓や皮下等の脂肪細胞に蓄えられる。

### 75g糖負荷検査<sup>75ぐらむとうふか</sup>

：75gのブドウ糖液（砂糖水）を飲んで、インスリンの分泌や血糖値の変化を調べる検査。空腹時に採血した後、ブドウ糖液を飲み、30分後、1時間後、2時間後に採血する。

**Ⅱ度高血圧**：高血圧の分類で、収縮期（最高）血圧が 160 mmHg 以上、または拡張期（最低）血圧 100 mmHg 以上の値をいう。

**尿酸**：尿酸とはプリン体代謝の最終産物で、細胞の核に含まれたプリン体は、細胞が死ぬと尿酸に分解される。高尿酸血症とは血中の尿酸値が異常に高くなった状態で、血液中に溶けきれない尿酸がからだの色々なところに結晶として蓄積し、痛風を初めとする多くの障害を引き起こす。

**脳血管疾患**：脳梗塞と脳出血、くも膜下出血に代表される脳の病気の総称。

**ハイリスク者**：疾病を発生しやすい高い危険因子（要因）を持った人。

**標準化死亡比**：人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比で、ある集団で実際に観察された死亡数が、もしその集団の死亡率が基準となる集団の死亡率と同じだった場合に予想される死亡数（期待死亡数）の何倍であるか、という形で求める。

**微量アルブミン尿**：腎機能が低下すると、本来は尿中に排泄されないアルブミンというたんぱく質がわずかに漏れ出してくる。これを微量アルブミン尿という。

### 慢性腎臓病(CKD)

：慢性に経過する腎不全について、その未病状態から末期までを包括する概念。

**末期腎不全**：腎臓が尿の生成、細胞外液中の水や電解質等の濃度を調節する働きをする機能が 10%以下になった状態。透析が必要になる。

### メタボリックシンドローム

：内臓脂肪の蓄積による肥満の人が、糖尿病、高血圧、高脂血症（脂質代謝異常）といった動脈硬化の危険因子（要因）を複数併せもった状態をいう。

**有病者数**：ある一時点での特定の疾患の全患者数のこと。

### CKD新重症度分類

：日本腎臓学会が、慢性腎臓病（CKD）診療の標準化を主な目的とした「CKD 診療ガイド 2012」で改訂された CKD の重症度分類。GFR（糸球体濾過量）や尿アルブミン値だけでなく原疾患を加えて分類される。

**H b A 1 c** : ヘモグロビンエーワンシーと読む。

血液中のブドウ糖と赤血球中の Hb (ヘモグロビン) とが結合したもので、1日の血糖値の平均が高いほど増えることから、検査前1~2ヶ月の血糖コントロールの状態を知る指標として使われる。

#### **HDLコレステロール**

: 高比重リポ蛋白。

不要なコレステロールや中性脂肪を肝臓へ運ぶ役目を果たすことから善玉コレステロールとも呼ばれている。

#### **LDLコレステロール**

: 低比重リポ蛋白。

人の細胞膜やホルモン生成の材料。食事由来のコレステロールは1/3で、残りは体内(肝臓)で合成されている。血液中の量が増えると、血管内壁に入り込み動脈硬化を促進する。

#### **PDCAサイクル**

: Plan (計画) → Do (実行) → Check (評価) → Action (見直し) の流れを次の計画に活かしていくプロセスのこと。