

## 10 生活習慣改善単独及び脂質低下剤併用療法が頸動脈内膜中膜複合体厚 (IMT) に及ぼす影響についての疫学的研究

研究代表者名：林 純

共同研究者名：岡田享子、澤山泰典、達川政文、菊池健介、古庄憲浩

施設名：九州大学大学院感染環境医学総合診療部

### はじめに

生活習慣病の結果としておこる動脈硬化症は、脳血管、心血管疾患の原因として重要な病態である。このため、無症候性の動脈硬化症に対して生活習慣の指導を行うことにより、引き続いて発症する疾患を予防することは、臨床医として重要な役割と考えられる。私どもは、高脂血症と診断された一般住民に対して、生活習慣の指導を行い、頸動脈エコーを用いて頸動脈硬化の進展について4年間の観察を行ったので報告する。

### 目的

動脈硬化危険因子の改善を目的とした生活習慣改善の教育指導が、血清脂質及びIMTに及ぼす影響について検討した。

### 方法

福岡県粕屋町の1999年の住民検診の際に、高コレステロール血症患者(総コレステロールTC=220mg/dl)全例に対して生活習慣改善の教育指導を行い、希望者には脂質低下剤(simvastatin 5mg/日)の投与を行った。4年間追跡し得た1133例を対象とし、高TC血症治療群(指導単独群、383例;指導+薬物群 171

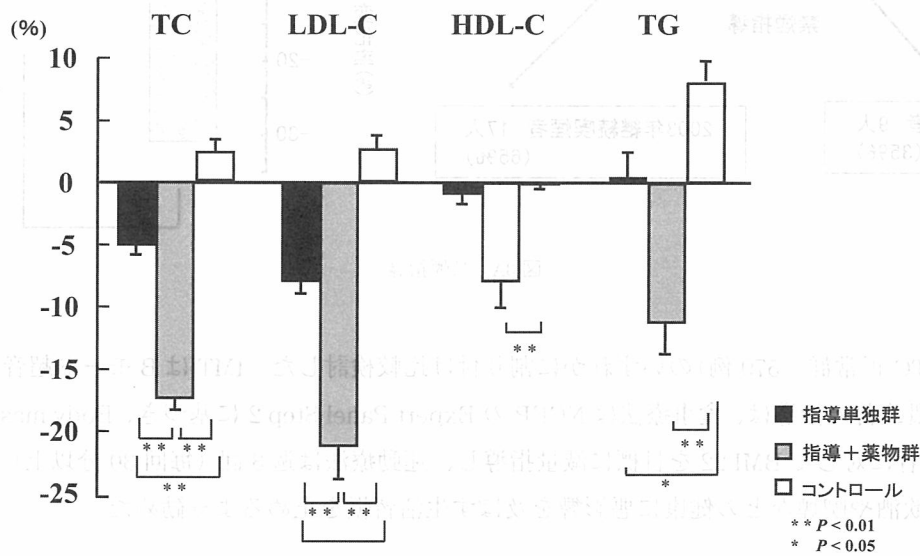


図1 血清脂質の平均変化率

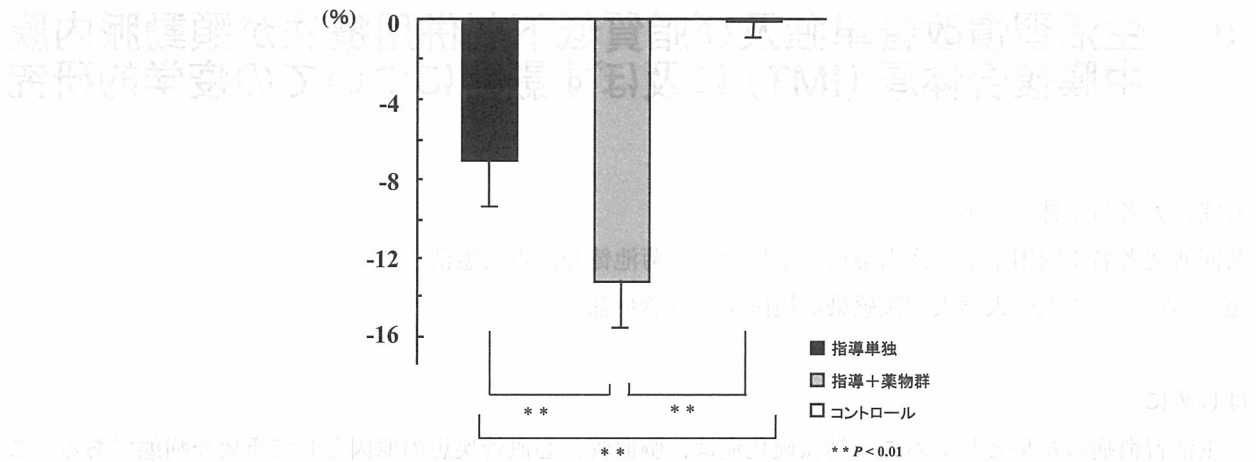
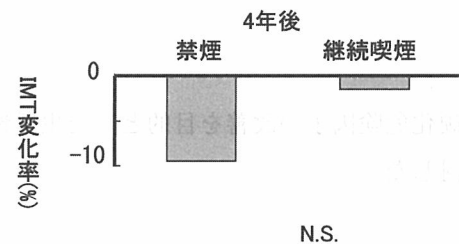
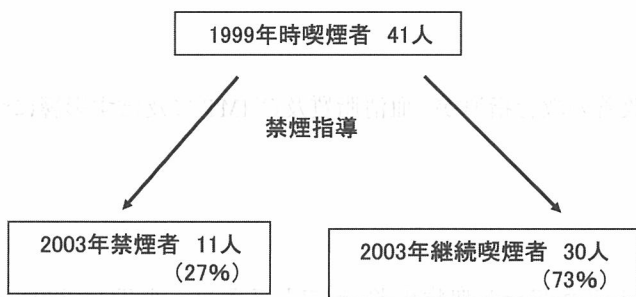


図2 IMTの平均変化率

・指導単独群



・指導+薬物群

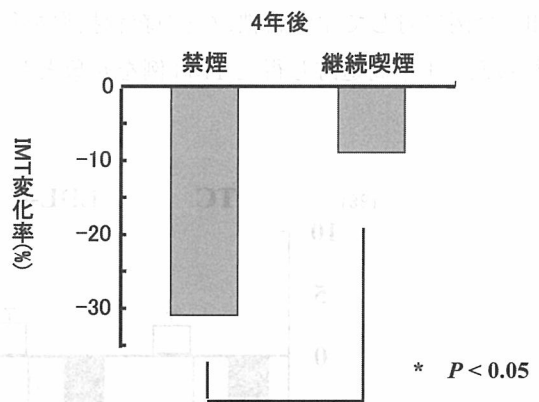
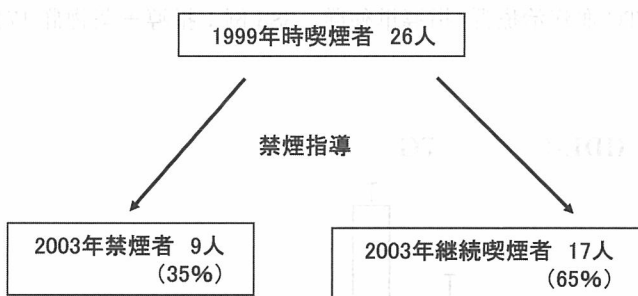


図3A 禁煙指導

例)、対照群(TC正常群、579例)のいずれかに割り付け比較検討した。IMTはBモード超音波法にて評価した。生活習慣改善の指導は、食事療法はNCEPのExpert Panel Step 2に基づき、Body mass index (BMI) 25以上の対象者に対してBMI 22を目標に減量指導し、運動療法は週3回(毎回30分以上)有酸素運動を推奨し、多量飲酒や喫煙などの健康に悪影響を及ぼす生活習慣を止めるよう勧めた。

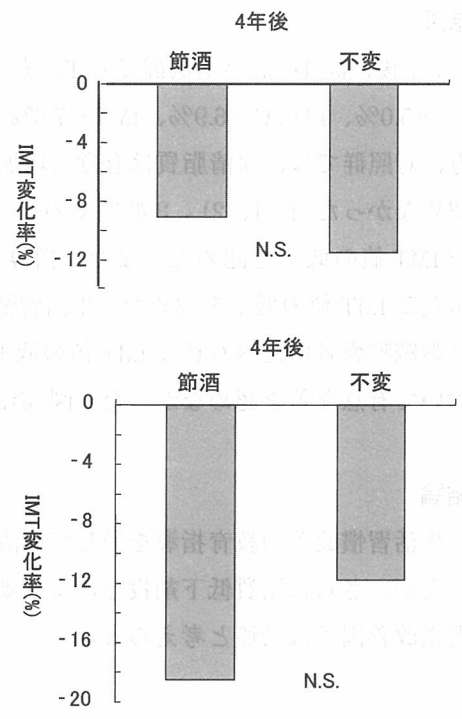
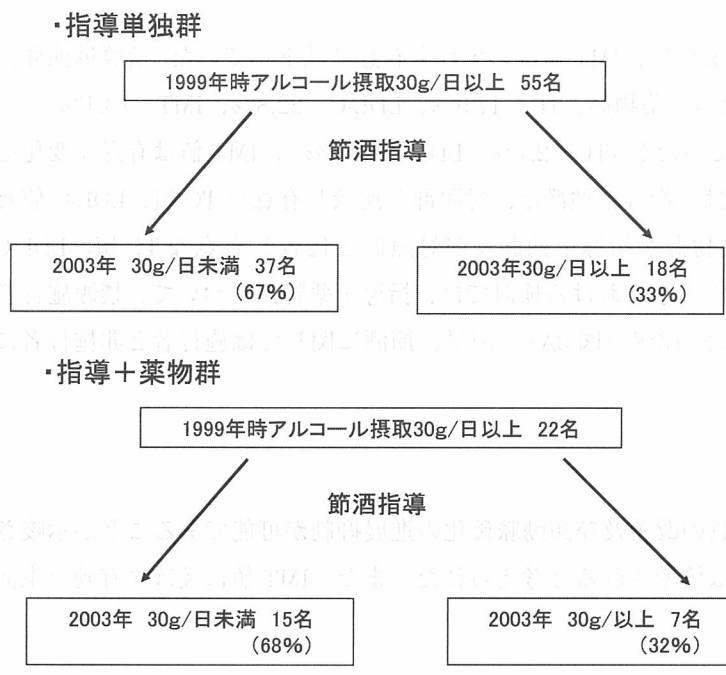


図3B 節酒指導

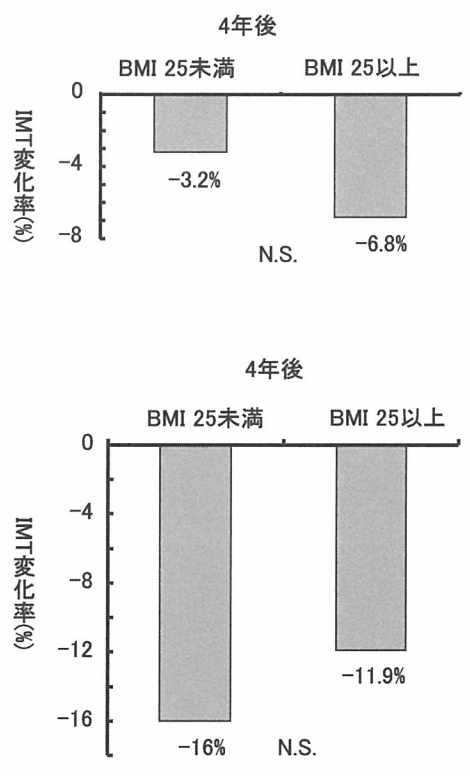
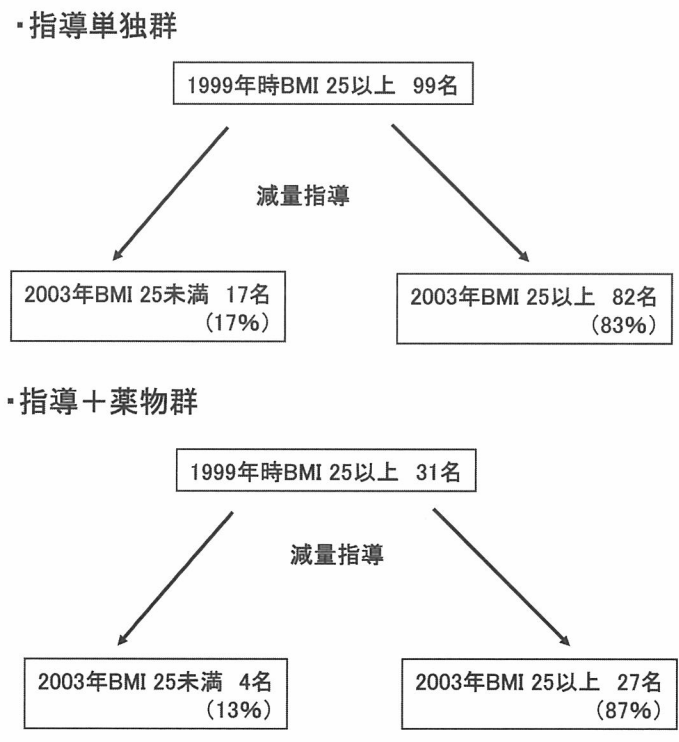


図3C 減量指導

**結果**

4年後、高TC血症治療群でのTC値、LDL-C値、IMT値はいずれも有意に低下していた(指導単独群、TC-5.0%、LDL-C-6.9%、IMT-7.6%；指導+薬物群、TC-17.9%、LDL-C-22.8%、IMT-13.4%)。一方、対照群では、血清脂質は有意に増加していたが(TC+2.7%、LDL-C+3.1%)、IMT値は有意な変化を認めなかった(図1、2)。3群間での比較では、指導単独群は、対照群と比較し有意なTC値、LDL-C値及びIMT値の低下を認めた。また、指導+薬物群が指導単独群及び対照群と比較し有意なTC値、LDL-C値及びIMT値の低下を認めた。生活習慣改善因子における検討では、指導+薬物群において、禁煙施行者は継続喫煙者に比べ有意なIMT値の低下を認めたが(図3A)、減量、節酒に関しては施行者と非施行者において有意な差を認めなかった(図3B、3C)。

**結論**

生活習慣改善の教育指導を通して血清脂質の改善及び頸動脈硬化の進展抑制が可能であることが示唆されたが、さらに脂質低下剤投与により効果は倍増されると考えられた。また、IMT値に及ぼす有効な生活習慣改善因子は禁煙と考えられた。

