

私のカルテ

No. 4 0 3

津島市民病院
内分泌内科医師近藤
祐市

脂質異常症について

脂質とは

人間の血液に含まれる脂質の主なものとしてコレステロールや中性脂肪などがあります。コレステロールは男性ホルモン、女性ホルモンなどのステロイドホルモンや、細胞膜、食物の消化に関わる胆汁酸の原料となります。中性脂肪も運動時のエネルギー源となり、また皮下脂肪として体温を保つ、臓器を衝撃から守るなどの働きがあります。どちらも生きるために必須の物質です。

脂質異常症とは

コレステロールという物質そのものに善悪はありません。コレステロールは血液中でLDLやHDLといったタンパク質に含まれて運ばれていきます。LDL、HDLに含まれるコレステロールの量が、健康診断などの血液検査のLDLコレステロール、HDLコレステロール濃度として測定されます。多くの調査でLDLコレステロールが多いと脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患が増加し、逆にHDLコレステロールが多いとこれらが減少することがわかっています。このことからLDLコレステロールは悪玉コレステロール、HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれます。中性脂肪も動脈硬化性疾患のリスクとなります。中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多すぎること、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎることを脂質異常症と呼んでいます。動脈硬化性疾患は総死亡の約24%を占める怖い病気であり、これらの将来の発症を防ぐためにも早期から食事、運動、薬物療法などの治療が必要となります。

食事療法

動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸やコレステロールの過剰な摂取、マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は脂質異常症を悪化させます。逆に食物繊維や、青魚に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やすことは脂質異常症を改善します。またエネルギー摂取量を減らし、体脂肪を減らすことも脂質異常症改善に有効です。

運動療法

運動は脂質異常症を改善させるだけでなく、血圧低

下、耐糖能異常(血糖値が正常より高い状態)の改善などによって動脈硬化性疾患予防・治療につながります。ただし急激な運動は逆に心筋梗塞などのリスクとなることもあり、徐々に開始することが大切です。合計30分程度以上の運動を毎日続けることが望ましいです。また運動はウォーキングなどの有酸素運動を中心にし、ウエイトトレーニングやスクワットなどを追加するとより効果的です。腎臓、心臓、肺、関節、眼の病気、糖尿病、神経障害などをお持ちの方は主治医への程度運動をしてよいかを一度ご相談ください。

禁煙

喫煙は脂質異常症の発症リスクを上げ、またそれ自体が動脈硬化性疾患の大きなリスクとなります。喫煙は冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症など)、脳卒中(脳梗塞、脳出血など)、腹部大動脈瘤、末梢動脈疾患のリスクを約1.5~4.3倍に増加させるといわれており、受動喫煙も含め避けることが望ましいです。

薬物療法

生活改善だけで脂質管理が不十分な方は薬物療法が必要となることがあります。

家族性高コレステロール血症

未治療でのLDLコレステロールが180mg/dL以上、皮膚や腱に黄色いできもの(黄色腫)がある、家族のLDLコレステロールも180mg/dL以上、若年(男性は55歳以下、女性は65歳以下)で狭心症、心筋梗塞を発症された家族がいる方は家族性高コレステロール血症という遺伝性の病気の可能性もあります。男性では20歳代から心筋梗塞の発症が始まります。500人に1人と遺伝する病気としては高頻度の病気ですが診断されていない人も多く、これらに当てはまる方は一度かかりつけ医へ相談してください。

最後に

脂質異常症の早期発見・治療にはかかりつけ医(開業医さん)の受診が欠かせません。この機会にかかりつけ医を持つことをおすすめさせていただきます。