



News Letter

第16号 : 発行日 平成25年12月16日

脂質異常症について

脂質異常症とは

血液中にLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎることを、以前は【高脂血症】と呼んでいましたが、HDL（善玉）コレステロールが少なくても動脈硬化のリスクが上がるため、『LDLコレステロール値・中性脂肪値が高い、HDLコレステロール値が低い』ことをまとめて【脂質異常症】と呼ぶことになりました。

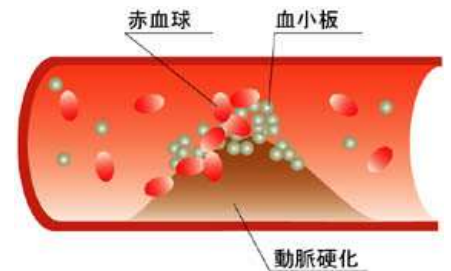
原因として、多くは高カロリー・高脂肪の食事と運動不足などの生活習慣によりますが、遺伝性の脂質異常症もみられます。

脂質異常症の自覚症状は殆どありませんが、血管内では徐々に動脈硬化が起こり、血管の内側が狭くなって血液が流れにくくなります。そして、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、脳の血管が詰まれば脳梗塞となります。

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

高LDLコレステロール血症	140mg/dℓ以上
低HDLコレステロール血症	40mg/dℓ未満
高トリグリセライド（中性脂肪）血症	150mg/dℓ以上

（日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版』より）



血液中の脂質の種類

- ・コレステロール…人の細胞膜や消化吸収に必要な胆汁酸・ホルモンの材料になっています。
 - LDLコレステロール…血液中でコレステロールを肝臓から末梢組織に運ぶ働きをしていますが、多過ぎると血管壁に入り込み、動脈硬化を引き起こします。
 - HDLコレステロール…血管壁の余ったコレステロールを肝臓へ戻し、動脈硬化の進行を抑えます。
- ・中性脂肪…貯蔵用のエネルギーとなるほかに保温などの働きをしていますが、多過ぎると全身に脂肪として溜まり、肥満や脂肪肝を引き起こします。さらに中性脂肪が多いと、動脈硬化を起こしやすい状態になります。

検査で発見



脂質異常症は、血液検査（空腹時採血）で調べることができます。病気の早期発見のためにも、1年に1回は必ず健康診断を受けて脂質をチェックしましょう。

治療の方法

健康診断で脂質の異常値が出ても、自覚症状がないため、治療の必要性を感じない方が多いようです。しかし、動脈硬化の進行を抑えるためにも、早期に脂質のコントロールを行うことが大切です。

脂質異常症の原因の多くは生活習慣ですから、その改善が第一です。食事・運動療法を組み合わせても脂質異常症が改善しない場合、内服での治療が必要となります。治療薬にはいくつかの種類があり、医師の指示のもと服用してください。

脂質を下げる生活

現在は血清脂質を下げるよい薬がありますが、薬による治療だけでは病気のもと改善されません。

動脈硬化の防止には脂質異常症の原因となっている生活習慣の改善が必要です。

コレステロールを・・・

下げる食品



上げる食品



丹後市ホームページより引用

① 食習慣を見直しましょう。

・脂肪分をとりすぎないように注意しましょう。

脂肪分をとると、血清脂質は高くなります。

肉料理や油を使った料理はできるだけ減らし、調理油はなるべくオリーブ油を使いましょう。

・コレステロールが多い食品を知っておきましょう。

高LDLコレステロール血症の場合は、コレステロールのとりすぎに注意しましょう。卵は栄養価が高く、料理に使いやすい便利な食品ですが、週に2～3個にしたほうがよいでしょう。その他にはチーズ、いか、たらこ、すじこ、ししゃも、えび、レバーもコレステロールが多い食品ですので、とりすぎには注意しましょう。

・食物繊維は十分にとりましょう。

食物繊維は脂肪分の吸収を妨げ、コレステロールの排泄を促す働きがあります。野菜や海藻、きのこなどを積極的に献立に加えましょう。ごはんなどの穀物を精白度の低いもの（例えば白米から玄米）にかえるのもよいでしょう。

・青魚や大豆製品を積極的に摂取しましょう。

いわしやさばなどの青い魚や豆腐などの大豆製品には血清脂質を下げたり、動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。

② 適度からだを動かしましょう。

脂肪組織はもともと飢餓状態（昔は食物も簡単には手に入らなかった！）に備えて体内に蓄えられていますので、そう簡単には壊れないよう丈夫に作られています。したがって、充分時間をかけて脂肪を処理することが必要で、燃やすためには、**全身を使う有酸素運動（早足、ジョギング、水泳、サイクリングなど）が効果的**です。ジョギングでは短距離走より長距離をゆっくり走るのがベストです。運動量は1日平均150kcal（1週間あたり1050kcal）を目標にからだを動かしましょう。

～150kcalの運動量～

- ・歩行（80m/分）：30分程度
- ・自転車（平地）：30～40分程度
- ・軽いジョギング：20分
- ・テニス：20分
- ・なわとび：10分
- ・水泳（平泳ぎ）：10分



③ 禁煙しましょう。

喫煙は善玉コレステロールを減少させ、悪玉コレステロールを酸化させ、血管壁に沈着しやすくさせます。加えて、血管収縮、血圧上昇、心拍数増加などの循環器系に悪影響を及ぼします。また、喫煙と肺癌は密接に関係していますので、早い段階から禁煙することが予防への第一歩となります。



検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp