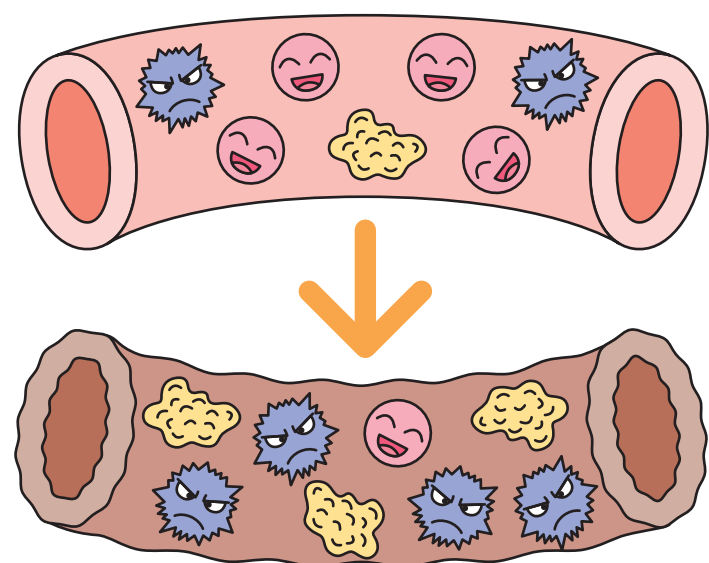


「脂質異常症」の克服

～動脈硬化を防ぐために～

聖隷健康診断センター 医師 武藤 繁貴



脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が正常な範囲を超えて増えすぎたり、逆に善玉コレステロールが少なすぎたりする状態を指します。

自覚症状がほとんどないため、放置されがちですが、気づかいうちに血管が硬くなる「**動脈硬化**」を進行させ、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる重大な病気を引き起こします。

脂質異常症の病態と役割

血液中の脂質には大きく分けて「LDLコレステロール(悪玉)」「HDLコレステロール(善玉)」「中性脂肪」の3種類があります。

LDL(悪玉)

肝臓から全身の組織へコレステロールを運ぶ役割を担いますが、増えすぎると血管の壁にたまり、動脈硬化の原因となります。



HDL(善玉)

血管壁にたまった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す「掃除屋」の役割を果たします。



中性脂肪

体のエネルギー源となりますが、多すぎると悪玉を増やし、善玉を減らすことで動脈硬化を間接的に進めます。



診断基準では…

LDLが140mg/dL以上、HDLが40mg/dL未満、空腹時の中性脂肪が150mg/dL以上(随時では175mg/dL以上)のいずれかに該当すると脂質異常症と診断されます。

治療の柱：生活習慣の改善

治療の基本は、薬物療法の前に禁煙、食事療法、運動療法といった生活習慣の是正を行うことです。



✓ 食事療法

肉の脂身、乳製品、卵黄などの飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品を控え、魚(n-3系脂肪酸)や大豆製品、食物繊維が豊富な野菜、海藻を積極的に摂る「日本食パターン」が推奨されます。コレステロール摂取量は1日200mg未満に抑えることが望ましいとされています。

✓ 運動療法

ウォーキングなどの有酸素運動を、1日合計30分以上、週3回以上(できれば毎日)行うことで、善玉コレステロールが増加し、中性脂肪が低下します。

✓ 適正体重の維持

肥満がある場合は、総エネルギー摂取量を制限し、体重を減らすことが重要です。

薬物療法とリスク管理

生活習慣を改善しても目標値に達しない場合や、すでに心筋梗塞などの既往がある「二次予防」の患者さんの場合は、速やかに薬物療法が検討されます。スタチンという肝臓でのコレステロール合成を抑える薬が第一選択薬です。

治療の最終的な目的は、数値の改善そのものではなく、将来の心疾患や脳卒中を防ぐことです。人間ドックや健康診断で脂質の血液検査が基準値外と指摘されたら、必ず精密検査をお受けください。