

脂質異常症とは

平成30年9月放送

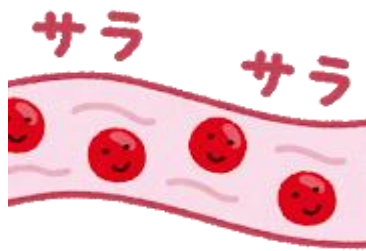
竹内内科クリニック 院長 竹内美紀子

今日は脂質異常症についてお話しします。脂質と言いますと肥満、血液がドロドロになる、血管が詰まるなどの悪いイメージを持たれる方が多いかもしれませんが。ところが脂質には細胞膜を構成したり、男性ホルモン、女性ホルモン、副腎脂質ホルモンなどの体に必要なホルモンの材料になったり、脂質の吸収を助ける胆汁酸の材料になったりととても重要な役割があります。また私たちが生きていくためのエネルギー源にもなっています。このように脂質はタンパク質、炭水化物と並ぶ3大栄養素の一つです。問題になるのはこの脂質を摂りすぎた場合です。

脂質異常症には高LDL血症、低HDL血症、高中性脂肪血症の3つが含まれます。具体的な診断基準はLDLコレステロール140mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上です。LDLコレステロールは血液中でコレステロールを肝臓から末梢組織に運びますが、増えすぎると血管の壁に入り込んで動脈硬化を引き起こすため悪玉コレステロールと呼ばれています。一方HDLコレステロールは血管壁の余分なコレステロールを肝臓に戻し動脈硬化の進行を抑えるため善玉コレステロールと呼ばれています。中性脂肪は余った糖質から肝臓で変換されるため、糖質を摂りすぎると増えてしまいます。中性脂肪も動脈硬化を引き起こす原因となります。

脂質異常症は初期にはほとんど症状がありません。健康診断でコレステロール、中性脂肪の値が高いと指摘されても、症状が出ないため何年も放置してし

まう方がおられます。しかし確実に、着実に動脈硬化は日々進行し、ある日突



然、心筋梗塞、脳梗塞といった大きな病を発症して
しまいます。心筋梗塞とは、心臓を栄養する冠動脈
という血管が詰まって発症しますし、脳梗塞は脳の
動脈が詰まって発症します。このように静かに病気

が進行するため、脂質異常症はサイレントキラー、静かな殺し屋と呼ばれてい
ます。

それではどのように脂質異常症の治療をするのでしょうか。まず食事療法、
運動療法で体重を標準体重まで落とします。標準体重とは身長(m)の2乗に22
をかけたものです。例えば身長が160cmの人であれば、 $1.6 \times 1.6 \times 22 \approx 56$ (kg)
が目標の体重となります。食事療法のポイントは間食をやめ、3食きちんと食
べること、フライや天ぷらなど油の取りすぎに注意することです。コレステロ
ール値が高い時は卵の黄身、たらこ、いくらなどの魚卵、いか、たこなどの魚
介類、レバー、もつなどを摂りすぎないように気をつけます。中性脂肪値が高
い時は糖分、アルコールを控えます。野菜、きのこ類、海藻、大豆・納豆・豆
腐などの豆類は積極的に摂りましょう。食生活を改善し、ウォーキング等の運
動をしても脂質の値が正常化しない時は薬物療法を行います。内服薬は自覚症
状がないからと言って自己判断で中断することのないように気をつけてくださ
い。

動脈硬化症の危険因子は脂質異常症の他に糖尿病、高血圧症、肥満症、喫煙
があります。これらの病態を総合してメタボリック症候群、生活習慣病、内臓
脂肪症候群と呼びます。人生100年時代です。健康で長生きするためにぜひ早
期に生活改善に取り組んでいきましょう。