

# 高脂血症を防ぐために

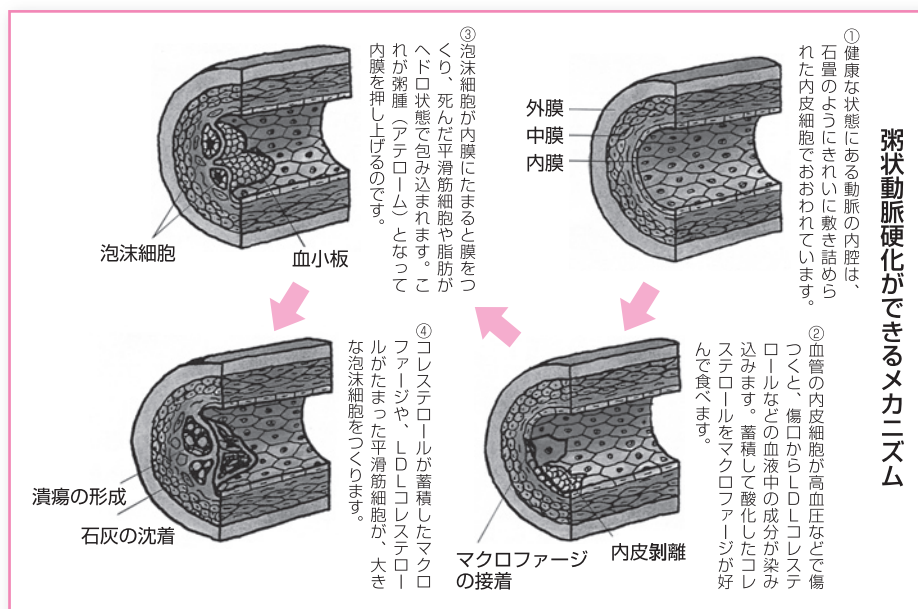
監修：寺本民生（帝京大学医学部内科教授）

## 高脂血症から 動脈硬化になるしくみ

●放置すると心筋梗塞や脳梗塞を招くことも…

コレステロールや中性脂肪は、そのままでは血液中に溶け込めないため、アポたんぱくという水溶性のたんぱく質と結合して血液中を流れています。コレステロールを多く含むリポたんぱくにはLDLとHDLがあります。LDLは、肝臓で生産されたコレステロールをからだの細胞に運び、HDLは、からだの余分なコレステロールを回収して肝臓に戻ります。

ところがコレステロールが過剰になってLDLが増えすぎると、血管壁のマクロファージ（大食細胞）という細胞がLDLをためこんで、動脈の一部にアテロームといって、粥状の動脈硬化巣をつくって血流を妨げるようになり、動脈硬化を起すことになります。このように、高脂血症を放置すると、動脈硬化が、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を招きかねません。



## 高脂血症の三つのタイプ

高脂血症には、次の三つのタイプがあります。どのタイプも放置すれば動脈硬化を招く危険性がありますが、特に危険性が高いのは③のタイプです。自分がどのタイプなのかを確認しましょう。

- ① コレステロール値だけが高い人
- ② 中性脂肪値だけが高い人
- ③ 両方とも高い人

## 高脂血症の検査（血液検査）

高脂血症かどうかは症状からはわかりにくいので、定期的に血液検査を受ける必要があります。

検査では、総コレステロール（血清コレステロール）、HDLコレステロール、中性脂肪（トリグリセリド＝TG）を測定します。LDLコレステロール値は、この三つの値をもとに求められます。

中性脂肪は食事の影響が出やすいので、正確な検査を行うには、採血前12～16時間の絶食と、2～3日の禁酒が大切です。

## 高脂血症の診断基準

検査ではLDL値は測定しませんが、ほかの値をもとに簡単に求められます。この基準値を超えたらだちに高脂血症と決まるわけではありませんし、基準値内ならまったく問題がないというわけでもありません。特に、基準値の境界周辺の検査値が出たら、食事や運動などによって、基準値内にコントロールすることが大切です。

●診断基準 日本動脈硬化学会ガイドライン2004

総コレステロール	220mg/dl以上
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
LDLコレステロール値	$(\text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール}) - (\text{中性脂肪}) \times 0.2$

## 高脂血症を防ぐ三つの原則

### ①肥満・糖尿病に注意

太っている人や糖尿病がある人はそうでない人に比べて、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が高い傾向にあります。したがって、高脂血症を防ぐには、肥満や糖尿病に対する注意が必要です。

### ②アルコールは控える

高脂血症のなかでも中性脂肪が高いタイプでは、アルコールが原因となっている場合が少なくありません。また、アルコールの飲みすぎは肥満にもつながります。したがって、高脂血症の予防には、アルコールをひかえめにすることが大切です。

### ③週3回以上、適度の運動を(ウォーキングでよい)

適度の運動は肥満の予防や解消に効果があるだけでなく、HDLコレステロールを上昇させることもわかっています。運動は週3回以上のペースで、長期間つづけることが大切です。その意味で、ウォーキングは気持ちの面でも負担にならず、おすすめできます。歩数計をつけて、1日1万歩を目標に歩きましょう。

## コレステロール・中性脂肪を下げる食事

高脂血症の治療の基本は食事療法です。コレステロール・中性脂肪が高いといわれている人は、まず食生活の見直しをはじめましょう。

### 1

#### 1日の摂取エネルギーを抑える

(標準体重  $\times 25 \sim 35$  kcalが目安)  
過剰なエネルギー摂取は高脂血症を招きやすいだけではありません。肥満によって、心臓にも負担をかけることとなります。

標準体重  $\parallel$   
身長(m)  $\times$  身長(m)  $\times 22$



### 2

#### 脂肪の量は総エネルギーの25%以下に

脂肪の量を全体的にひかえたうえで、血清コレステロール値を上げる動物性脂肪(肉の脂身、バター、ラードなどは減らし、植物油を多めにとります。



### 3

#### 魚を食べると心筋梗塞にならない?

魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)は、血をかたまりにくくさせるので、脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ効果があります。



### 4

#### 食物繊維をひやす

食物繊維は、食物に含まれるコレステロールの吸収を妨げ、胆汁酸(コレステロールの吸収を助ける)を吸着し、便とともに排出するので、血清コレステロール値を低下させます。



### 5

#### 甘いものやアルコールを制限する

中性脂肪が高い人は、中性脂肪の合成を高める砂糖、果物、アルコールをひかえるようにします。とくに就寝前の摂取は高脂血症をつくりやすくします。

