心筋梗塞などのリスク高

✤脂質異常症

力ラダづくり

脳や心臓に血液を送る血管が詰まって起こる脳梗塞や心筋梗塞は、突然死や寝たきりの原因になり得る怖い病気だ。起こさないためには、脂質異常症の予防と管理がカギを握る。

脂質異常症とは血液中の脂質のバランスが乱れた状態を指す。主な指標はLDLコレステロール（LDL−C）、中性脂肪（トリグリセライド）、HDLコレステロール（HDL−C）の3つだ。

LDLは主に肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞へ届ける役割を担う粒子である。中性脂肪はエネルギーの源で、脂肪組織に蓄えられ、必要に応じて分解される。いずれも生命活動に欠かせないが、過剰になるとコレステロールとして血管の壁にたまり、血管の健康を損なう原因となる。

他方、HDLは血管壁に蓄積した余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻す働きを持つ。LDLやHDLに含まれるコレステロールを便宜上、LDL−C、HDL−Cとして測定している。

血中のLDL−Cや中性脂肪が多い状態、あるいはHDL−Cが少ない状態が続くと、血管壁に脂質が沈着し、プラーク（粥腫）ができる。加えて血管の壁は厚く硬くもろくなり、血流が妨げられやすくなる。この状態が動脈硬化だ。

腹囲もチェックを／食事内容に注意

プラークが破裂すると血栓が生じて血管を塞ぎ、脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化性疾患を引き起こし得る。ある日突然発症し、人生に大きな影響を与えかねない重大な病気の最大の原因の1つが脂質異常症だ。

脂質異常症の診断ではLDL−CとHDL−C、中性脂肪の異常に加えて、「non−HDL−C」という項目も重視される。総コレステロール値からHDL−C値を引いた数値で、食事により変動する中性脂肪の影響を受けない脂質異常症の指標だ。昭和医科大学病院循環器内科教授の木庭新治さんは「4つの検査項目のうち、基準より悪い項目が多いほど、動脈硬化性疾患が将来起こるリスクが大きいことが示されている」と指摘する。脂質が多い状態が長く続くほど、将来のリスクは高まる。

りんくう総合医療センター（大阪府泉佐野市）理事長の山下静也さんは「放置せず、できるだけ早く治療を受けてほしい」と語る。「特に複数の脂質の検査値が高く、血圧や血糖値も高めで、内臓脂肪の蓄積を反映する腹囲が大きい人はリスクが高い」。内臓脂肪が増えると肝臓の脂質代謝が乱れ、中性脂肪が増加しHDL−Cは下がり、脂質異常症に至る。男性はウエスト周囲径85㌢以上、女性は同90㌢以上が基準になっている。

脂質異常症の治療は、年齢や性別、糖尿病や高血圧、動脈硬化性疾患の既往の有無などに応じてLDL−Cや中性脂肪など4項目の管理目標値が設定されており、食事療法や運動療法、薬物治療が進められる。特にLDL−C値が低いほど動脈硬化性疾患のリスクが抑えられることが知られている。目標値を達成しても、自己判断で治療を中止しないことが重要だ。

食事には気を配りたい。バターなどの乳製品、肉の脂などはLDL−Cを、甘い物やアルコールは中性脂肪を増やしやすい。コレステロールや脂質の多い食品を、積極的に取りたい食品に置き換えることを意識するとよい。

運動も有効だ。週150分以上の中強度の有酸素運動を継続することで、脂質異常症が改善することが示されている。木庭さんは「短時間の運動の積み重ねでも構わない」と助言する。少し速足で汗ばむ程度に毎日2回、10分ずつ歩くなど、無理なく続けられる方法を実践しよう。

（ライター　坂井　恵）

脂質異常症を放置すると…

動脈硬化が進行する ▶ 動脈硬化性疾患を発症

動脈硬化性疾患が起こる

脳梗塞　狭心症／心筋梗塞　末梢動脈疾患（PAD）

脂質異常症を予防する食事は

控えたい食品

LDLコレステロールを増やす食品

卵・乳製品、脂肪の多い肉、チーズ、生クリーム、バター、魚卵、チョコレート、ラードを多く使った加工食品　など

中性脂肪（トリグリセライド）を増やす食品

甘いお菓子、スナック菓子、甘みの強い果物、ジュース、アルコール、カロリーの多い食品　など

積極的に取りたい食品

緑黄色野菜、きのこ、大豆加工品（豆腐、納豆など）、こんにゃく、海藻、青魚（サバ、イワシなど）　など

脂質異常症の基準

LDLコレステロール	
140mg/dL以上	120～139mg/dL
高LDLコレステロール血症	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	
40mg/dL未満	
低HDLコレステロール血症	
中性脂肪（トリグリセライド）	
150mg/dL以上（空腹時採血）	175mg/dL以上（随時採血）
高トリグリセライド血症	
non-HDLコレステロール	
170mg/dL以上	150～169mg/dL
高non-HDLコレステロール血症	境界域高non-HDLコレステロール血症

発症させないために

- ☐ 食生活を見直す
- ☐ 過食を控え、体重を適正化する
- ☐ アルコールの過剰摂取を控える
- ☐ 禁煙する
- ☐ 有酸素運動を定期的に行う
- ☐ 出された薬を自己判断で中止しない
- ☐ 脂質の管理目標値を把握、達成するよう心がける
- ☐ 血圧、血糖値など他の生活習慣病を十分に管理する