

コレステロール、中性脂肪が高いといわれたら…

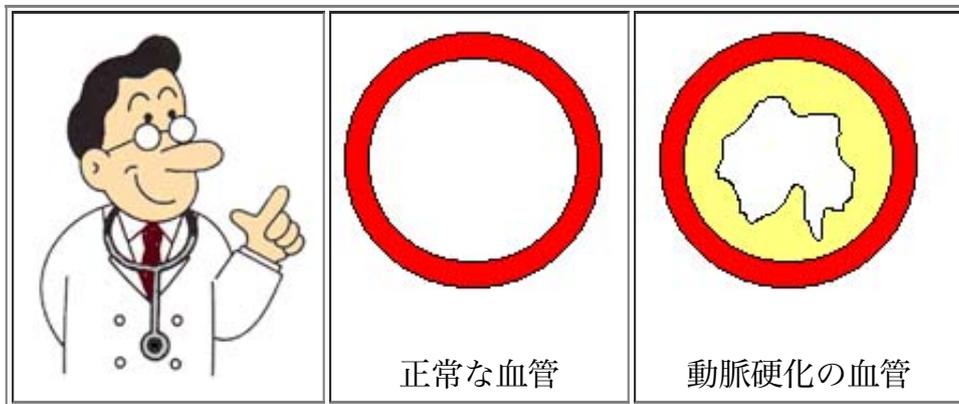
脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中の脂質の量が多い病気です。

血液中にはコレステロール、リン脂質、中性脂肪（トリグリセリド）、遊離脂肪酸という4つの脂質がタンパク質と結び付いて、リポタンパクという粒子になって流れています。これらの脂質のうち多すぎると問題なのは、コレステロールと中性脂肪です。

脂質異常症自体は、すぐに入院や治療が必要になるというものではありません。ですからつい検査をおろそかにしてしまいがちです。

そしてコレステロールが異常に高い値になると血管壁に取り込まれ内腔に向かって血管が隆起します。これが動脈硬化で急性心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害を起こします。



治療

ライフスタイルの改善

偏った食生活、喫煙、過剰なストレス、運動不足などの悪いライフスタイルを改める必要があります。

食事療法

摂取カロリー制限・・・摂取総カロリーは25～30kcal×標準体重で求め、配分は糖質60%、タンパク質15%、脂質25%とします。脂質は獣肉の脂肪を減らし、食物油や魚の脂肪を多くとるようにしましょう。

食物繊維・・・水溶性の食物繊維は血液中のコレステロールを吸収し排出する働きがあります。

コレステロール量制限・・・コレステロール量は下の表を参考にして、1日に300mg以下に押さえること。

※コレステロール低下のために

①脂肪の少ない肉に変える

ex ベーコン→ボンレスハム
ばら肉→ミノ

②脂肪の少ない乳製品にかえる

ex 高脂肪のアイスクリーム（高級）→ラクトアイス→シャーベット
プロセスチーズ→カッテージチーズ

③お菓子の食べ過ぎに注意（肥満をまねかないように）

ex チョコレート・ポテトチップス→和菓子

④魚介類を取る（1日1回以上の魚料理）

- ・善玉コレステロール値を上げ、悪玉を下げる
- ・総コレステロール・中性脂肪値を下げる
- ・EPAが動脈硬化予防に効果的

⑤大豆製品を毎日とる

⑥卵はコレステロールの高い方は週3～4個

⑦固体の脂はやめ、液体の油にする。

ex バター・ラード→サラダ油・てんぷら油

運動療法

脂肪の燃焼につなげるには、有酸素運動が有効になります。たとえばウォーキングなどが適しています。一回に最低20～30分以上は続け、毎日少しずつでも続けることが理想的ですが、できない場合1週間に3～4回は目標にしましょう。ウォーキングであれば1日3kmを目安に1週間で20kmになるように努力してみてください

薬物療法

食事・運動療法を続けても尚、異常がある場合に行います。

脂質の種類

血液中を流れる脂質には大きく分けて4種類ありますが、そのすべてが悪い脂質ではありません

ん。

特に問題になるのはコレステロールと中性脂肪です。これが血液中に増え過ぎると、脂質異常症ひいては、動脈硬化を引き起こします。

まずは2大脂質を中心に、4つの脂質の性質と役割を見ていきましょう。

コレステロール・・・一定量なら体に必要

動物性脂肪の一つで、食べ物から取り入れるほか、肝臓でも合成されます。

コレステロールには

- ①細胞膜の構成成分となる
- ②脂肪の分解を助ける胆汁酸の材料となる
- ③性ホルモンや副腎皮質ホルモンの材料となる
- ④血管の壁や赤血球を保護する

などの働きがあり、本来体になくてはならないものです。ところがこれが過剰になると問題で動脈硬化の引き金になります。

また、同じコレステロールでも血液中での形によって善玉と悪玉があります。

中性脂肪・・・肥満の原因はこれ、皮下脂肪の主な原因です。

食べ物からとる脂質や糖質を材料に、肝臓で合成されます。

中性脂肪は体内で分解されてエネルギー源になったり適度であれば内臓を保護してくれますが過剰になると皮下や腹腔内に蓄積して、肥満の原因になります。

そして肥満は脂質異常症の最大の要因でもあります。



皮下脂肪
の増えす

ぎは肥満のもと

リン脂質・・・細胞膜の構成

リンを含む脂質のことで、脳神経や肝臓などに多く存在し、コレステロールとともに、主な細胞膜の構成成分でもあります。血液を固まらせる働きもあります。

遊離脂肪酸・・・細胞膜を構成する

中性脂肪が分解されて血液中に解けだしたもので、エネルギー源になる脂肪酸です。増え過ぎると中性脂肪に合成され、動脈硬化の原因になります。

原因はコレステロールと中性脂肪

コレステロールや中性脂肪が血液中に必要以上に増えておきる脂質異常症。脂質異常症は動脈硬化の引き金になり、さらに心筋梗塞や脳梗塞につながります。コレステロール、中性脂肪をためないことが予防の第一ですが、そのためには日々の生活習慣がモノをいいます。

なぜ脂質異常症は恐ろしい？

脂質異常症、これ自体は、症状もなく、痛みも伴わないので「たいしたことない」と思っている方もおられるかもしれませんが。しかし脂質異常症が恐ろしいのは、多くの生活習慣病を合併していくからなのです。

脂質異常症に起こりやすい合併症

・虚血性心疾患

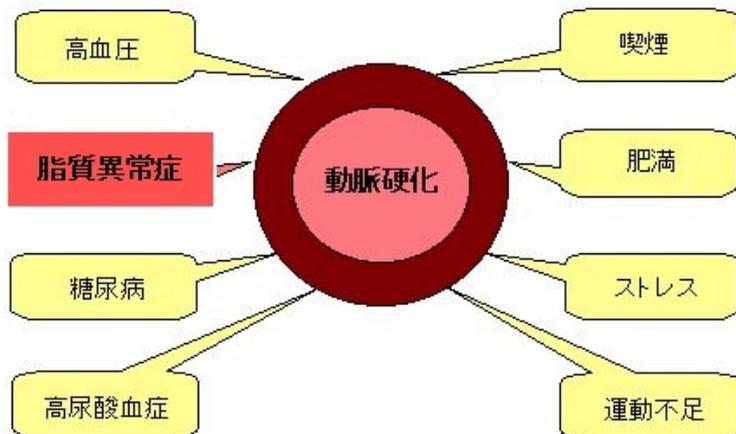
心臓の筋肉(心筋)は心臓を取り巻く冠動脈と呼ばれる細い動脈によってや栄養の供給を受けています。この動脈がコレステロールと言う血液の垢の様なもので狭くなったり詰まったりすると、血液の流れが悪くなり心筋への酸素や栄養の供給不足がでてきます。冠動脈の血流が一時的に悪くなって引き起こされる狭心症やさらに血流が阻害されて組織の破壊まで起こる心筋梗塞を虚血性心疾患と呼んでいます。

・脳血管疾患

脳血管疾患も虚血性心疾患と同様、心臓に酸素や栄養を送る脳動脈が詰まったり、血液の流れが悪くなっておこります。脳に酸素や栄養がいかなくなると、脳に障害が起こり、身体にさまざまな障害が及んでいきます。

・動脈硬化

動脈硬化自体は老化現象のひとつの現れで、子供のときから始まっています。動脈が堅くなり、柔軟性を失って屈曲したりする状態で、自覚症状はほとんど無く本人が気づかないうちに進行し、ある日突然心筋梗塞、脳梗塞といった生命にかかわる病気を引き起こします。また、動脈硬化はさまざまな誘因が相互に影響しあって促進されます。脂質異常症のほかに高血圧、肥満、喫煙が4大危険因子と言われていますが、これらを改善するにはライフスタイル全体の見直しが必要となります。



・高血圧

コレステロールが血管の内壁にたまと、血液の通り道を狭くしてしまいます。そこに同じだけの血液が通るため、必然と圧が高くなります。高血圧は症状が少ないため自分が高血圧であることに気づかず過ごしている人が意外に多いのです。そのために心臓や血管の病気がじわじわと進行し、脳血管疾患だけでなく心臓病や腎臓障害といった、命にかかわる様々な合併症を引き起こします。その為「静かなる殺し屋(サイレントキラー)」と呼ばれています。

