



今村病院健康管理センター 健康新聞 12月号

今月のテーマ 「高脂血症」

冬の足音が感じられる今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

さて、今回のテーマは、精密検査対象 NO1の高脂血症ですが、みなさんも一度は聞いた事があるのではないでしょうか？男性は30代から女性は50代からほぼ2人に1人が高脂血症であると言えます。指摘を受けられても、高脂血症の自覚がある方はわずか30%しかいません。恐ろしい病にもつながるという意識をもっていただきたいと思い、テーマにさせていただきました。

高脂血症とは？

名前の通り、血液中に、コレステロールや、中性脂肪の多い状態をいいます。日本動脈硬化学会によると、総コレステロール220mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以上、LDLコレステロール140mg/dl以上、HDL40mg/dl未満の方の事を言います。自覚症状はありません。

高脂血症の原因

- ① LDL代謝異常などの遺伝的な要因
- ② 甲状腺機能低下症、ネフローゼ症候群などの合併症
- ③ βブロッカーなどの降圧剤、ステロイド、向精神薬など薬の副作用
- ④ エネルギーの過剰摂取などの食生活の偏り



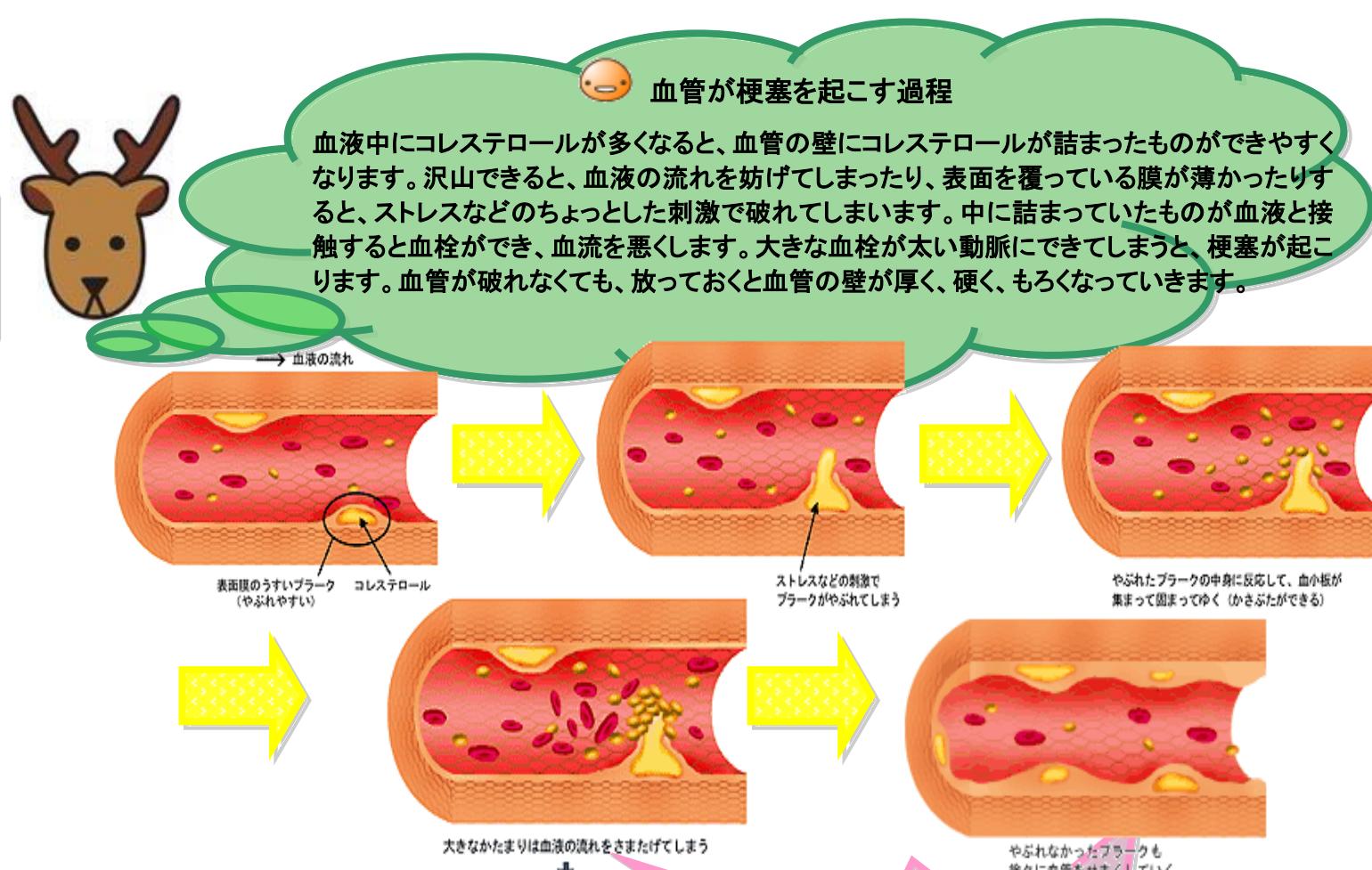
高脂血症から引き起こされる合併症

- 心筋梗塞…冠状動脈が塞がり、全く血液がながれなくなってしまうと心臓の筋肉が酸素の補給を受けられなくなり窒息死します。これが心筋梗塞です。
- 狭心症…血管の内壁が狭くなると、血液の流れが悪くなります。この現象が心臓の血液を供給している冠状動脈で起こると、心筋が酸素不足になります。これが狭心症です。
- 脳梗塞…狭心症の現象が脳内の血管で起こる場合を脳梗塞と言います。
- 腎臓障害…狭心症の現象が腎臓に通じる動脈に起こると、腎血管性高血圧や腎硬化症となりさらに進むと腎不全になり、人工透析へ移行することも多くなります。
- 大動脈瘤…動脈硬化により、腹部や胸部の大動脈の壁が薄くなり、内圧で瘤となったものですが、これが破裂すると手術が難しくなります。
- 閉塞性動脈硬化症…足の末梢動脈が狭くなつて血流が悪くなると起こりますが、糖尿病を併発している人に多い病気です。病気が悪化すると壊疽となり、最悪の場合は切断しなければならないこともあります。

動脈硬化の危険因子

心臓病になる危険率

高脂血症	4倍
高脂血症+糖尿病	16倍
高脂血症+高血圧症	16倍
高脂血症+糖尿病+高血圧症	32倍



『では、どうしたらよいのでしょうか？』

1日にとる適正な食事のエネルギーを知りましょう。
例 身長160cmの男性の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{Kg} \quad 56 \times 30\text{Kcal} = 1700\text{Kcal}$$

1. 標準体重 ⇒ 身長(m) × 身長(m) × 22

1日に必要なエネルギー量 ⇒ 標準体重 × 25~30Kcal

肉より魚がおすすめ！

脂肪には、肉に多い飽和脂肪酸と、魚に多い不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はコレステロールを増やし、不飽和脂肪酸はコレステロールを下げます。特に青ものの魚が良いとされています。

ビタミンEやC、カロテンを

これらは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を進めにくくします。果物は1日1個。芋類、緑黄色野菜、種実類を十分に摂りましょう。

アルコールやジュースにも注意！

アルコールやジュースは摂りすぎると、中性脂肪を高めます。又、コーヒーに含まれるカフェインも摂りすぎると、中性脂肪を高めます。

禁煙がベスト！できなければ、本数を減らしましょう。

喫煙は、悪玉コレステロールを上昇させ、善玉コレステロールを低下させます。又、タバコは血小板の凝集を促進する働きもある為、血栓が出来やすくなります。さらに血管を収縮させ血圧を上げ心臓に負担を掛けることにもつながります。

有酸素運動をしましょう。

高脂血症には、有酸素運動を毎日15分以上行うことが有効です。(速歩、サイクリング、水泳など)