

第12回 脂質異常症

2015年5月

「脂質異常症」とは？

血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸といった4種類の脂質が溶け込んでいます。脂質は体を維持する上で大切な成分ですが、血液中に増えすぎてしまうとさまざまな病気のもとになります。このように、血液中の脂質に異常がある状態を「脂質異常症」といいます。

「脂質異常症」という呼び名は、2007年に「高脂血症」から置き換えられました。後で述べる「低HDL（善玉）コレステロール血症」も動脈硬化などのリスクがあるからです。

「高脂血症」という病名は良く聞かれていたかと思いますが、その呼び方がなくなったわけではないので、医療機関では「高脂血症」と診断される場合もあります。

善玉・悪玉コレステロールと中性脂肪

コレステロールには、血管の壁に入り込んで動脈硬化を促進する **LDL(悪玉)コレステロール**と、そのLDLコレステロールを血管壁から除去する **HDL(善玉)コレステロール**があります。

この二つのコレステロールは、血液中の中性脂肪と密接に関係しています。中性脂肪と悪玉が仲良しで、善玉とは仲が悪いのです。中性脂肪が増えると悪玉も一緒に増え、逆に善玉が減ります。中性脂肪が減れば悪玉も減り、善玉が増えます。



血中脂質濃度の目安

単位：mg/dl

| 種類 | 適正值 | 異常値 |
|----------------|--------|--------|
| 総コレステロール | 200 未満 | 220 以上 |
| LDL（悪玉）コレステロール | 120 未満 | 140 以上 |
| HDL（善玉）コレステロール | 40 以上 | 40 未満 |
| 中性脂肪 | 150 未満 | 150 以上 |

高 LDL コレステロール血症：単独で動脈硬化を進行させます。

低 HDL コレステロール血症：メタボに直結します。

高中性脂肪血症：メタボに直結します。

脂質異常を放置していると…。



脂質異常症を放置すると、動脈硬化が早く進みます。特に高 LDL コレステロール血症による動脈硬化で恐ろしいのが、粥状(じゆくじょう)硬化です。余分な脂質(悪玉コレステロール)が血管壁に入り込み、血管の内腔を狭め、血管をふさいでしまいます。動脈硬化は虚血性心疾患や脳卒中にかかりやすくなって、死を早めることとなります。

くちなみに平成 26 年の日本人の死因においては **2 位に心疾患、4 位に脳**

血管疾患となっています。(厚生労働省統計) >

さらに動脈硬化は高血圧を悪化させ、腎臓病などの原因となります。動脈硬化を防ぐことはとても重要です。

脂質に異常がある方はどれくらい？

京都府の国保加入者における平成 25 年度特定健診の受診率は **30.6%**でした。

特定健診受診者のうち、LDL コレステロール値が 120mg/dl(適正值)以上の方は、

男性で 48.4%、女性で 59.5%でした。(京都市を除く)

半数近くの方が LDL コレステロール値の適正值を超えています。(国保連合会特定健診・保健指導評価ツール、特定健診法定報告結果)

では、実際に脂質異常症及び、心疾患、脳血管疾患でかかる医療費はどうでしょうか…。

平成 25 年度脂質異常症の国保の医療費(入院+外来診療費)は **188 億 5000 万円**でした。

これは医療費総額のおよそ **11.3%**です。さらに心疾患(虚血性心疾患)、脳血管疾患(脳内出血、脳梗塞)の医療費を足すと、**286 億 7400 万円**で **17.2%**にもなります。(国保連合会医療費分析システム)

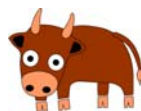
脂質異常症を防ぐには①

まずは食事のコントロールからです！！脂質異常症の **8 割以上**は多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症します。過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満が挙げられます。つまり、食事からんだ要因がいちばん多いのです。



脂質異常症を防ぐ食事の基本

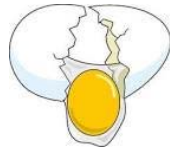
1. 偏らず栄養バランスの良い食事を。
2. 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
3. 飽和脂肪酸(おもに獣肉類の脂肪)1に対して不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚の油)を1.5~2の割合で摂る。
4. ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかり摂る。
5. 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。



コレステロール値を上げる食品

(少量でも体内のコレステロールを増やしやすい)

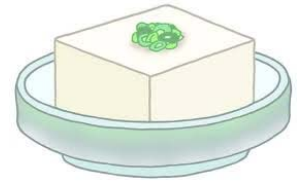
脂身の多い肉、卵黄、即席麺、バターやチーズなどの乳脂肪分やこれらの加工品、スナック菓子、チョコレート



コレステロール値を下げる食品

(積極的に摂ることをお勧めします)

青背の魚、大豆製品、海藻類、野菜、適正の植物油
(ヤシ油とピーナツ油を除く)



調理法についても、揚げる・炒めるのではなく、蒸す・焼く、ゆでるなどの調理法にすれば、肉の余分の脂を落とせます。



脂質異常症を防ぐには②

運動は食事と並んで予防効果があります！！

脂質異常予防のための運動の重要性

1. 摂りすぎたエネルギーを消費し、**脂肪分が皮下や内臓に蓄積されるのを防ぐ。**
2. 血行を促して血管の弾力を良くし、血管広げるなどして、**血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ。**
3. 体内での脂肪の流れが良くなるように調節する酵素の一つであるリパーゼを活性化させ、**LDL コレステロールを減らして HDL コレステロールを増や**
す。

楽しく続けられる有酸素運動を

運動は酸素をたくさん消費しながら行う、有酸素運動が効果的です。楽しく自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。

☆おすすめの有酸素運動



ウォーキング、水中ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング…など

はじめは1週間に2日か3日、1日おきといったペースで行うと良いでしょう。体を動かすことを楽しんで習慣にしてください。

また、運動を行うときは無理せずその日の体調に合わせて行ってください。

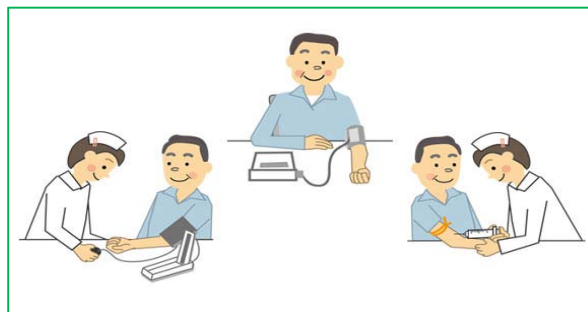
喫煙が及ぼす影響は？



たばこに含まれるニコチンは、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やす作用があります。さらに、たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて、粥状動脈硬化が進行することや、HDL(善玉)コレステロールの濃度が低くなることが知られています。

毎年の健診を受診し、検査結果では脂質にも注目してみてください。また、体の状態も知っておきましょう。

健診は生活習慣を見直すチャンスです！！



参考：厚労省 HP