

動脈硬化の原因「脂質異常症」の話 part1

脂質異常症はコレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)などの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態で、自覚症状がなく進行していきます。そのまま放置すると動脈硬化を引き起こし、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)や脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等)が起るリスクが高くなります。

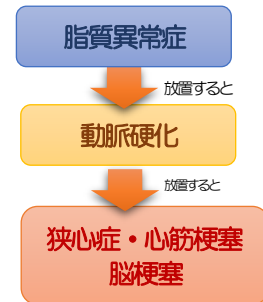


●脂質異常症の診断基準

脂質異常症の診断基準は下表となっています。動脈硬化性疾患の危険因子となるのは、高LDLコレステロール血症、高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症です。これらの原因は遺伝的要因や不適切な食事、運動不足、内臓脂肪型肥満、喫煙、アルコール過剰摂取などが原因となります。著しい高トリグリセライド血症は急性膵炎のリスクにもなります。

LDL コレステロール	140mg/dl 以上	高LDL コレステロール血症
	120～139mg/dl	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
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dl 以上(空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175mg/dl 以上(随時採血)	

*動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年より



<それぞれの脂質の働き>

<LDL コレステロール>

LDL コレステロールは細胞膜やホルモンなどの材料となる大切なものですが、増えすぎると血管の壁に入り込み蓄積していくと血管が細くなり血栓ができて動脈硬化を進行させるので、悪玉コレステロールと呼ばれています。

<HDL コレステロール>

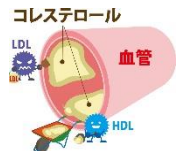
増えすぎたコレステロールや血管壁にたまったコレステロールを取り除き、肝臓に戻す働きをしていることから、善玉コレステロールと呼ばれています。

<トリグリセライド(中性脂肪)>

トリグリセライド(中性脂肪)は重要なエネルギー源ですが、摂りすぎると体脂肪として蓄えられて肥満となります。また、HDL コレステロールの働きを阻害したり、LDL コレステロールを小型化し、超悪玉コレステロールにします。

●脂質異常症の原因と改善

LDL コレステロールを下げるためには、体重を適正にして、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロール摂取量を減らして不飽和脂肪酸を適量摂り、食物繊維を積極的に摂るようにします。トリグリセライド(中性脂肪)を下げて、HDL コレステロールを上げるためには、エネルギー摂取と消費のバランスで適正体重を維持することが重要です。



(1)適正体重を目指す

適正体重=身長(m)×身長(m)×22
肥満の人は、まず現在の体重×3%減を目標にする。



(2)食生活のポイント

- 飽和脂肪酸の摂りすぎを防ぐ
 - 肉の脂身、バターやラード、乳脂肪など
- トランス脂肪酸の摂取を減らす
 - マーガリンやショートニング等を使った食品
 - 工場で作られた揚げ物やスナック菓子など
- コレステロールの摂りすぎを防ぐ
 - 卵黄(鶏卵、魚卵)や内臓類(レバー、モツ)
- n-3系多価不飽和脂肪酸(EPA・DHA)を摂る
 - 青魚に多く含まれているので1日1回は摂る
- 食物繊維を積極的に摂る
 - 野菜、海藻、きのこ類や未精製穀類、大豆製品
- 果糖を含む加工食品の摂りすぎに注意
 - 清涼飲料水、氷菓など
- 減塩する



(3)運動のポイント

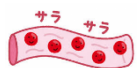
運動は血中トリグリセライドを下げ、HDL コレステロールを増やす効果があります。有酸素運動を中心に全体を動かす身体活動が効果的です。

- 1日30分(10分を3回もOK)
- 速歩、ウォーキング、自転車など



(4)その他

- お酒は適量
- 禁煙、受動喫煙の回避



※ 参考：厚生労働省e-ヘルスネット、
動脈硬化性疾患ガイドライン2022

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)