



おしえて！
めんま院長
～脂質異常症～



脂質異常症ってなに？

●体の中にはコレステロールや中性脂肪といった脂質がありこれらが多くなったり少なくなったりすることを脂質異常症と言います。

●以前は「高脂血症」、「高コレステロール血症」などと呼ばれていましたが、今はまとめて「脂質異常症」と言います。

だニャ





脂質異常症は何が悪いの？

●脂質の異常を放置すると動脈硬化が起こり、その結果、**脳梗塞や脳出血などの脳卒中や狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患などの循環器病**が起こります。

●脂質異常症は自覚症状がありません。

なので、健診などで早めに見つけて治療をすることが大事です。

だニャ



コレステロールと中性脂肪について教えて？

●コレステロールも中性脂肪は私たちの体をつくったり、エネルギーの源としての働きがあり必要なものではありません。

●コレステロールには悪玉(LDL)と善玉(HDL)がありLDLが増えすぎたり、HDLが少なくなってしまうと血管の壁に余分なコレステロールがたまってしまって血管がつまる原因となります。

●中性脂肪は過剰になると体の脂肪になり、内臓脂肪がたまるいわゆる`メタボ`になります。

だニャ





脂質異常症の治療にはどのようなものがあるの？

- 生活習慣の改善と薬の治療が中心となります。
- 将来心筋梗塞になるリスクが高い患者さんには、生活習慣の改善の効果があまり期待できない場合、早期に薬の治療を開始します。
- 薬は一日1回または2回の薬がほとんどで、継続して飲むことで将来の動脈硬化を予防します。

※生活習慣の改善については次で説明します。

だニャ



生活習慣はどうやって改善するの？

- タバコを吸っている人は禁煙！
- 食べ過ぎと運動不足に注意して、適正な体重を維持！
- 魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品を多くたべて、肉や卵、加工食品は適度な量に！
- アルコールは少なめに(ビール350ml以内、日本酒1合程度)！
- 有酸素運動(少し早めのウォーキングなど)を毎日30分！

だニャ





脂質異常症の人が気をつける食品は？

- 肉の脂身(動物油) 鶏卵 ラード バター マーガリンなどは控えましょう
- 植物油や魚をとみましょう
魚油(青魚のEPAやDHA)、大豆油、ごま油、なたね油があります。最近ドレッシングに使われているアマニ油、えごま油などもおススメです
- 海藻や野菜、大豆、果物を積極的にとみましょう

だニャ



LDL(悪玉)コレステロールが160mg/dlと言われました。治療が必要でしょうか？

- LDLコレステロールは140mg/dl以上になると高値です。
- 薬の治療をするかどうかは、性別、血圧、喫煙、家族に心筋梗塞の方がいるか、糖尿病や腎臓病があるか、など他の状態を考慮し決定します。

だニャ





糖尿病があるのですが…健診でLDL(悪玉)コレステロールが140mg/dlと言われました。治療が必要でしょうか？

●糖尿病は動脈硬化の高リスク状態なので厳格に脂質管理が必要です。

●高リスク状態の患者さんの目標値はLDLコレステロール120mg/dl以下です。

●他のリスクなども評価して治療を検討した方がいいでしょう。

だニャ



狭心症があるのですが…健診でLDL(悪玉)コレステロールが120mg/dlと言われました。治療が必要でしょうか？

●狭心症、心筋梗塞は動脈硬化の最高リスク状態なのでさらに厳格な脂質管理が必要です。

●目標値はLDLコレステロール100mg/dl以下です。

●急性心筋梗塞など大きな心臓発作のあとはLDLコレステロールは70mg/dl以下にすることで再発を防止していきます。

だニャ



今、自分はどれくらい動脈硬化があるか調べる検査①

血圧脈波装置(ABI、CAVI)



ベッドに横になって手足の血圧と簡単な心電図などをつけることで4分程度で終了します。動脈の硬さをみるCAVI（キャビィ）と足の動脈の詰まりをみるABI（エービーアイ）が測定できます。

脂質異常症だけでなく、糖尿病高血圧の患者さんや、喫煙されている患者さんにもおススメです。



今、自分はどれくらい動脈硬化があるか調べる検査②

頸動脈エコー

脳に血液を送る頸動脈（けいどうみやく）の動脈硬化は脳梗塞の原因となります。首にエコーゼリーを塗って超音波で観察・計測を行う、10分程度の検査です。頸動脈エコーは体の表面から太い動脈を簡便に観察できるため、全身の動脈硬化の状態を推測することにも役立ちます。

