

気を付けよう！

コレステロールと生活習慣

「コレステロール」・「中性脂肪(トリグリセライド)」とは？

コレステロールや中性脂肪は体内にある脂質(あぶら)の一種です。悪者扱いされることがありますが、どちらも私たちのからだになくてはならない物質です。

脂質には、水に溶けるタンパク質と結びついて(リポ蛋白)血液中に存在し、全身に運ばれます。

コレステロール

コレステロールには、LDL(悪玉)コレステロールと、HDL(善玉)コレステロールがあり、①細胞膜の主な材料、②副腎皮質ホルモンや性ホルモンの原料、③脂肪の消化に必要な胆汁の主成分になる、などのはたらきがあります。

コレステロールの約2/3は体内(主に肝臓)でつくられ、約1/3は食事からとりいれられています。

LDL(悪玉)コレステロール

肝臓から体内の各臓器へコレステロールを運びます。増えすぎると、動脈硬化の原因になります。

LDL(善玉)コレステロール

血管や体内にたまった余分なコレステロールを回収し、肝臓に戻します。動脈硬化を防ぐはたらきがあります。

中性脂肪(トリグリセライド)

中性脂肪は、私たちが活動するときのエネルギー源になるほか、体温を保ったり、外部の衝撃から内臓を守るはたらきがあります。

主に糖分やアルコールを材料として肝臓でつくられ、肝臓や脂肪組織に蓄えられます。増えすぎるとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えやすくなります。

コレステロールが高い状態が続くと…

■脂質異常症と動脈硬化

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロールが少なくなる状態を「脂質異常症」といいます。

LDLコレステロールが血管の壁にたまると、血管の内側が狭く硬くなり、血液が流れにくくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。

脂質異常症も動脈硬化も、痛みやかゆみなどの自覚症状のないことが多いため、放置しがちです。

■動脈硬化により起こる病気(動脈硬化性疾患)

動脈硬化が進むと、血管の内側がさらに狭くなります。脳や心臓の血流が悪くなると、血管の壁が破れて血栓ができ、血管がつまったりします。

すると、下記のような病気を発症する危険性が高くなります。

脳	▶	脳梗塞
心臓	▶	心筋梗塞、狭心症
足	▶	閉塞性動脈硬化症

脂質異常症の診断とタイプ

脂質異常症は、血液検査で調べることができます。血液中のそれぞれの脂質「LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪」の値によって、下記の3つのタイプに分けられます。

■脂質異常症の診断基準(空腹時に採血)

LDL(悪玉)コレステロール

140mg/dL以上⇒高LDL(悪玉)コレステロール血症

120~139mg/dL⇒境界域高LDL(悪玉)コレステロール血症

HDL(善玉)コレステロール

40mg/dL未満⇒低HDL(善玉)コレステロール血症

中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dL以上⇒高中性脂肪(トリグリセライド)血症

※境界域高LDL(悪玉)コレステロール血症では、すでに動脈硬化性疾患の原因になる病気にかかっている場合や生活習慣がある場合に、治療を考慮します。

治療の目的と内容

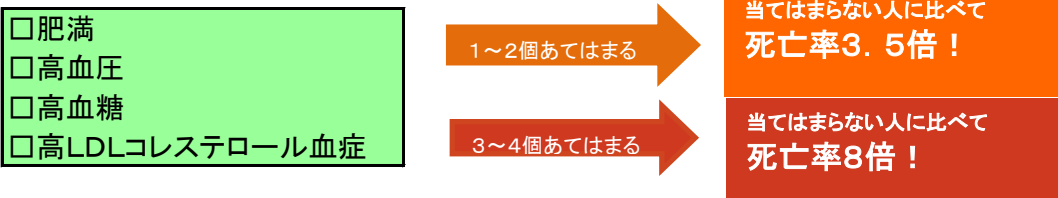
脂質異常症は長期にわたり治療を続けることが大切です。これまでの生活習慣で改善すべき点や、病気のことをよく理解しましょう。

■治療目的

治療の目的は血液中の脂質をコントロールして、動脈硬化や動脈硬化により起こる病気(動脈硬化性疾患)を予防することです。動脈硬化性疾患は、脂質異常症だけでなく、下記のようなリスクの数が多いほど、発症する危険が高くなると考えられています。

動脈硬化性疾患を予防するためには、脂質異常症の治療とあわせてこれからの病気のケアをすることも大切です。

◎心筋梗塞、狭心症による死亡率



脂質異常症の治療は、絶対リスクに応じて行います。

絶対リスクとは、今後10年間に心筋梗塞、狭心症などで死亡する確率のことで、年齢、コレステロール値、血圧、禁煙の有無などにより評価します。

生活習慣の改善

■何を改善するの？



■続けることが大切です

脂質異常症のもっとも重要な治療は生活習慣の改善です。数値が下がってきたら、管理目標値を維持できるように、その生活習慣を続けます。

また、すでにお薬を服用している場合でも、生活習慣の改善を合わせて行います。