



発行所
中込内科医院
 〒010-0973
 秋田市八橋本町3-1-5
 TEL 018-862-1564
 FAX 018-866-4655
 E-MAIL
 nakagomi@cna.ne.jp
 URL
 http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 脂質異常症について

I・はじめに

「脂質異常症」は以前「高脂血症」と言われていました。しかし脂質のひとつであるLDLコレステロール(善玉コレステロール)は高いことが望ましく、この値が低いときにも病気と診断されます。このことをふまえて2007年、日本動脈硬化学会により「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が改訂されました。新ガイドラインでは「高脂血症」から「脂質異常症」と呼称を変更し、動脈硬化のリスクをより正確に判定するために総コレステロールではなく、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)とHDLコレステロール(善玉コレステロール)および中性脂肪を診断基準として用いることになりました。(ただし、「高脂血症」という呼び方がなくなつたわけではありませんので、病院や薬局で「高脂血症」と診断されたりすることもあります。)

II・脂質異常症とは

私たちの血液の中には、コレステロールや中性脂肪、リン脂質などといった脂質と呼ばれる物質が含まれています。脂質は、細胞膜やホルモンの材料となったり、エネルギーの貯蔵庫になるなど、私たちの体の機能を保つために大切な働きをしています。通常、脂質は肝臓で作られたり、食事から取り込まれたりして、血液中に一定の量が保たれるように調節されています。脂質異常症は体の中で脂質の流れがうまく調節できなくなつたり、食事から体の中に入ってくる脂質の量が多くなりすぎたりして、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多くなりすぎている状態、またはHDLコレステロールが少ない状態が続く病気です。脂質異常症を放置しておく、血管の動脈硬化が少しずつ進んでいき、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされる危険性があります。

動脈硬化にはさまざまな病気や生活習慣などが関係していますが、脂質異常症は動脈硬化ともっとも関係の深い病気のひとつです。したがって、血液中の脂質の値を測って常にこれらを適正な値に調節していくことは動脈硬化の予防のためにもとても大切です。

III・脂質異常症の種類

脂質異常症は、その原因によって「原発性高脂血症」と「二次性(続発性)高脂血症」の2つに分けられます。また、異常値を示す脂質の種類によって「高LDLコレステロール血症」「低HDLコレステロール血症」「高トリグリセライド(中性脂肪)血症」にも分けられます。

①原発性高脂血症

原因がはっきりと分かっていないタイプの脂質異常で、多くは生活習慣が影響して引き起こされると考えられています。しかし、原発性高脂血症のひとつである「家族性高コレステロール血症」は遺伝が強く関係しており生活習慣とほとんど関係なく起こります。

②二次性(続発性)高脂血症

他の病気や薬が原因となつて起こるタイプの脂質異常症です。原因となつている病気を治療したり、可能なならば薬を変えたり止めたりすることで改善することができず。原因となる病気には、甲状腺機能低下症や肝臓病、腎臓病、糖尿病などがあります。原因となる薬には、ステロイドホルモン剤や利尿剤などがあります。

③高LDLコレステロール血症

動脈硬化に関係が深いLDLコレステロールが高いタイプの脂質異常症です。(140mg/dl以上)

④低HDLコレステロール血症

動脈硬化を防ぐ働きを持つHDLコレステロールが低いタイプの脂質異常症です。(40mg/dl未満)

⑤高トリグリセライド血症

動脈硬化と関係が深く、急性膵炎とも関係があるトリグリセライド(中性脂肪)が高いタイプの脂質異常症です。(150mg/dl以上)

IV・脂質異常症の診断

脂質異常症は、空腹時に採血した血液中の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診断されます。この3つの脂質の値のいずれかが基準値に当てはまると脂質異常症と診断されます。しかし、この診断基準は薬による治療を始める基準とは異なります。

V・脂質異常症の治療の必要性

脂質異常症による症状を感じることとはほとんどありませんが、動脈硬化が進むことにより重大な合併症が起りやすくなり、調節することによって、合併症を予防できることが分かっています。ガイドラインが作られています。脂質異常症の治療は動脈硬化を予防するために、脂質異常症のほかに動脈硬化に悪い影響を及ぼす要因があり、これを危険因子といいますが、脂質コントロールの目標値は単にコレステロール値や中性脂肪の

《危険因子》

- 加齢** : 男性45歳以上、女性55歳以上。女性は閉経後に動脈硬化が増える
- 高血圧** : 高血圧が続くと動脈硬化が進み血管の抵抗が高まって、更に血圧が高くなる
- 糖尿病** : 血管の障害が起りやすく、冠動脈疾患を起こす割合が高くなる
- 喫煙** : LDLを酸化して血管壁にたまりやすくする。また、HDLを減少させたり血圧を上げる
- 冠動脈疾患家族歴** : 本人も危険性がある
- 低HDLコレステロール血症** : HDLコレステロール値が低いと動脈硬化が進みやすくなる

値だけでなく、動脈硬化を促進しやすいため、危険因子の数によって定められ、内服治療を開始するかどうかこのガイドラインに沿って決められます。

VI・脂質異常症の治療

脂質異常症は、多くの場合で食事や運動などの生活習慣が深く関係しています。ですから、脂質異常症の治療の基本は食事療法と運動療法であり、この2つの治療法は長く続けていく必要があります。食事療法と運動療法で脂質が改善しない場合やすでに動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を起したことがある場合などに薬物療法が行われます。

①食事療法

コレステロールを多く含む食品を減らす、食物繊維を多く含む野菜などを積極的にとる、中性脂肪の高い人は脂質やアルコールを控える、肥満を解消・予防するために摂取カロリーのコントロールなどを行います。

②運動療法

適度な強さのウォーキングなどの有酸素運動を続けると、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があります。運動が分かっていない場合は、運動不足の予防や解消に役立ちます。ただし、心臓、腎臓、関節などに病気がある方などは運動が勧められないことがあります。必ず主治医に相談してその

の指示に従って取り組むようにしてください。

③薬物療法

脂質異常症の薬には主にLDLコレステロールを下げる薬や中性脂肪を下げる薬があります。薬物療法により肝臓や筋肉に障害を起す副作用がみられることがあります。

VII・日常生活の注意点

食事療法、運動療法のほか、禁煙・ストレスや疲れをためないことを心掛けます。タバコにより一酸化炭素が体内に入り、中性脂肪やコレステロールを増やしたり、過剰なストレスは「コレステロールを減少させる」といわれます。疲れをためず、適度に解消するように心掛けましょう。

VIII・まとめ

脂質異常症は、食事、運動、薬物療法により、血液中の脂質の値を適切な範囲にコントロールしていくことが可能な病気です。合併症を予防し、元気になる生活を長く続けていくために脂質をコントロールして生活習慣が重要です。このことを生活習慣のひとつとし取り組んでいきましよう。分からないことや不安なことがあったら医師や看護師にご相談ください。

【今月の記事 看護師 須藤】

年末年始の休診のお知らせ

12月30日(木)～1月4日(火)は誠に申し訳ございませんが休診とさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、お薬が切れないうようにご予約をお取りします。程、宜しくお願い申し上げます。

編集後記

早いもので、今年も残り一月余りとなりました。私は大晦日が一年の中で一番好きな日で、今から待ち遠しいです。皆さんはお節をいつ食べますか？私の家では大晦日に食べます。大晦日に食べる地方もある地方、元旦になつてから食べる地方もあるようです。『本来は「年迎え」の膳として、大晦日に食べるものであったが、現在ではほとんどの地方で元日以降に食べるのが普通である。ただし、北海道など一部の地方には、かつての名残りで大晦日に食べる風習が残っている』そうです(フリー百科事典ウィキペディアより)。大晦日に食べるのは「普通」ではないけれど間違いでもないことを知ってホッとしました。

【事務長 奈良】