

こじか薬局だより

こじか薬局
2011年12月

脂質異常症について

脂質異常症(以前は高脂血症と呼ばれていました)は、血液中の脂質分(コレステロールや中性脂肪)などが増えすぎて血液がドロドロになっている病気です。この状態が続くと、動脈硬化が少しずつ進み、心筋梗塞や脳梗塞などの病気が起きやすくなります。自覚症状がなく血液検査をして初めてわかる病気なので、その危険性に気付かないことが多いのです。

ほとんどが過食や運動不足、肥満、喫煙といった生活習慣によって起こりますが、遺伝性のものや他の病気などが原因となる場合もあります。

脂質異常症の診断基準値(空腹時採血)

LDL コレステロール値	140mg/dL 以上
HDL コレステロール値	40mg/dL 未満
トリグリセライド(中性脂肪)値	150mg/dL 以上

LDL: LDL コレステロール(悪玉) HDL: HDL コレステロール(善玉) TG: トリグリセリド(中性脂肪)

LDL : 多すぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化を促進します。

HDL : 血管中の余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化を防ぎます。

TG : 重要なエネルギー源ですが、食べ過ぎや運動不足により体内に蓄積されて、肥満・糖尿病・動脈硬化の原因になります。

治療

生活習慣が深く関係しているため、治療の基本は、**禁煙、食生活の是正、適正体重の維持、運動**です。なかでも特に重要なのが食事(食事療法)で、これは適正体重の維持とも深く関わってきます。

下の表に、脂質異常症の代表的な3つのタイプそれぞれに適した食事のポイントをかかげます。

食事のポイント	コレステロールのみ高い	中性脂肪のみ高い	両方とも高い
エネルギー量の制限(1)	○	○	○
コレステロールを多く含む食品の制限	○		○
食物繊維の摂取をふやす	○		○
甘い食品(糖分)の制限		○	○
アルコール類の制限(医師と相談)		○	○

(1) 適正エネルギー量 = 標準体重(kg) × 25~30(kcal)

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 (例) 身長 160cm の方の場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3(kg)

運動療法

酸素をたくさん消費しながら行う、いわゆる有酸素運動(ウォーキングなど)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。毎日が無理なら、はじめは1日おきでも、1週間に2日か3日でもかまいません。運動時間が短くてはダメとか考えずに、からだを動かすことを楽しんで、だんだん運動を習慣にいきましょう。

脂質異常症予防のための運動の重要性

- とり過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。
- 血行を促して血管の弾力をよくしたり血管をひろげるなどして、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ。
- 体内での脂肪の流れがよ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(悪玉)コレステロールを減らしてHDL(善玉)コレステロールを増やす。



脂質異常症の薬

食事や運動療法で改善しない時には薬物療法を行います。

分類	LDL	HDL	中性脂肪	おもな働き
スタチン系	下げる	上げる		肝臓で LDL-コレステロールが合成されるのを抑える 例) クレストール、リピトール
プロブコール	下げる			コレステロールが酸化し、血管に付着するのを防ぐ 例) シンレスタール
陰イオン 交換樹脂	下げる			腸の中でコレステロールと胆汁酸の吸収を抑える 例) コレバイン
ニコチン酸 誘導体	下げる	上げる	下げる	脂肪酸が集まって中性脂肪になるのを防ぐ 例) ユベラ N
フィブラート 系薬	下げる	上げる	下げる	中性脂肪の合成を抑制する 例) ベザフィブラート
EPA			下げる	血小板の働きを抑制して固まるのを防ぐ 例) エパデール、イコサペント酸エチル
小腸コレステロール トランスポーター阻害薬	下げる			小腸からコレステロールが吸収されるのを防ぐ 例) ゼチーア