

日本動脈硬化学会の脂質異常症の基準です。

「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」から引用

日本では、2007年から「脂質異常症」という診断名が使われています。

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
トリグリセリド	150mg/dL以上	高トリグリセリド血症
Non-HDLコレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症

心臓血管外科☆健康講座

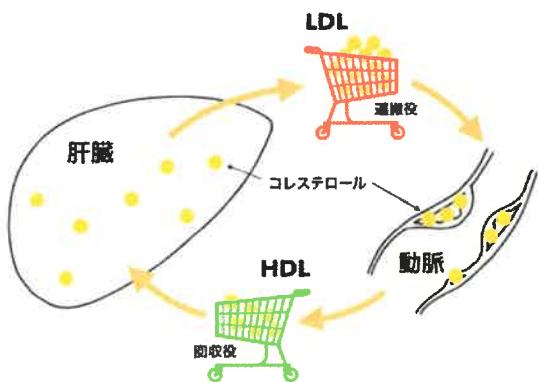
脂質異常症は、生活習慣病の一つです。かつては全て「高脂血症」と呼ばれたこともありましたが、HDLコレステロールは低い方が異常ですから、名称変更されました。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第30号は「脂質異常症」です。



動脈硬化性疾患が心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症を引き起こすことが知られています。動脈硬化性疾患の危険因子としては、加齢、性別、家族歴のほか、糖尿病、高血圧、喫煙、脂質異常症があります。動脈硬化性疾患を将来発症しないためにも、これらの生活習慣病はきちんと治療した方がいいわけです。

コレステロールはホルモンや細胞膜の構成など体にとって重要なものです。コレステロール



は油ですから水に溶けません。なので、体内ではリポ蛋白という蛋白質に含まれて運ばれます。リポ蛋白には左図のように LDL、HDLなどがありますが、**LDLコレステロールが高すぎる、HDLコレステロールが低すぎると動脈硬化性疾患が発症しやすくなることがわかっています。**

特に、LDLコレステロール値を下げる事が重要です。患者さんごとにその目標値や下げる方法が異なりますので、健診などで指摘された場合はきちんと医療機関を受診しましょう。以下には一般的な対処法を記載します。



野菜

まずは、食事・運動療法を行います。糖質とアルコールの制限、野菜、海藻、大豆食品の摂取は有効です。動物性脂肪に多く含まれる**飽和脂肪酸の過剰摂取**を控え、**トランス型の脂肪酸の含まれる食品は摂らない**ようにします。同じ油でも程よく摂った方がいいものもあり、n-3系（オメガ3系）の不飽和脂肪酸は冠動脈疾患の発症を抑えます。魚、くるみなどのナッツ類、アマニ油、エゴマ油に多く含まれます。良質のオリーブオイルも良いとされています。



魚

運動も有用です。ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレが効果があるとされています。怪我や交通事故に気をつけて運動しましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第30号