



高脂血症って何？

高脂血症とは、血液中の脂質が増えすぎてしまう病気のことです。原因としては遺伝的な素因の他に、過食、高脂肪食、運動不足などの生活習慣や、ストレスが関係します。

診断基準 空腹時採血で以下の場合を高脂血症と言います。

- 総コレステロール 220mg/dl 以上
- またはLDLコレステロール 140mg/dl 以上
- またはHDLコレステロール 40mg/dl 未満
- またはトリグリセライド（中性脂肪） 150mg/dl 以上（動脈硬化性疾患診療ガイドライン 2002 年版より）

コレステロールとは？

コレステロールは、細胞や細胞膜の成分、ホルモンや胆汁酸などの材料となるため、体内になくてはならないものです。約3割は食事からのコレステロールが由来ですが、約7割は肝臓で脂質や糖質などから合成されます。その原料として使われやすいのが、肉・卵・乳製品などの動物性脂肪なので、これらの食品を摂りすぎる状態が続けばコレステロール値は高くなってしまいます。

また、肝臓で作られたコレステロールを全身の組織に運ぶための粒子をLDL（悪玉）コレステロールといい、組織で余ったコレステロールを肝臓に運んで処理するための粒子をHDL（善玉）コレステロールといいます。

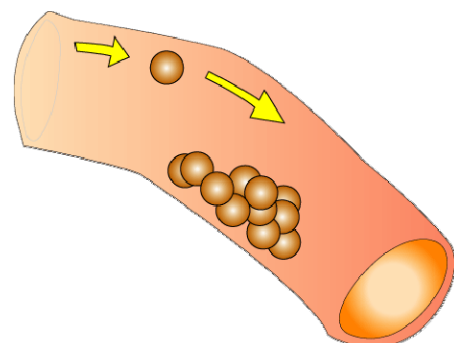
トリグリセライド（中性脂肪）とは？

トリグリセライドは、体内で余ったエネルギーが原料となって作られます。トリグリセライドが高い状態が続けば、体脂肪（皮下脂肪や内臓脂肪）は少しずつ高くなっていきます。特に果物や甘いお菓子の摂りすぎ、お酒の飲みすぎはトリグリセライドを増加させることがわかっています。

高脂血症を放置すると……

高脂血症には自覚症状がないために、放置する方も少なくありません。しかし、増えた脂質が血管の内側に溜まって**動脈硬化**になり、ついには**心筋梗塞**や**脳梗塞**を引き起こしてしまいます。

そうならないために、生活習慣のかたよりを見直し、改善しましょう。



日常生活で高脂血症をコントロール

高脂血症コントロールの3本柱「食生活の改善」「適正体重の維持」「運動の増加」を中心に、できそうなことから生活習慣の改善を始めてみましょう。

● 食生活に気をつける

- ・・・腹八分目を心がけて、3食規則正しい時間に食事をし、間食・夜食はやめましょう。
野菜・きのこ類・海藻類をたっぷり食べましょう。
コレステロール値が高い方は、コレステロール値を上げる食品を摂りすぎないようにしましょう。
トリグリセライド値が高い方は、油脂・糖質（特に砂糖）を多く含むものや、果物の食べすぎ、お酒の飲みすぎに注意しましょう。

コレステロール値を上げる食品

卵黄・ポテトチップ・洋菓子・即席麺・脂肪の多い肉・バターやチーズなどの乳脂肪分など

● 肥満を避ける

- ・・・毎日体重を測り、記録をつけてみましょう。
標準体重に近づけましょう。



標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22で求められます。

● 運動を定期的に行う

- ・・・体をよく動かして、コレステロールや中性脂肪のもとになる食べたものを、活動エネルギーとして使ってしまうことが大切です。
また、運動はHDLコレステロール値（善玉コレステロール）を上げることもつながります。

● たばこを吸わない

- ・・・たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて動脈硬化が進行します。また、HDLコレステロール値（善玉コレステロール）が低くなることもわかっています。

● ストレスをためない

- ・・・ストレス解消と称して「飲みすぎ、食べすぎ」に走ることがあります。
ストレスとの上手な付き合い方を身につけましょう。

高脂血症は、食べすぎや飲みすぎに注意してバランスのとれた食事を摂り、きちんと運動すれば、検査値は改善されます。しかし、運動で消費するエネルギーはあまり多くありませんので、食べすぎないことが何より大切です。また、薬を服用している方でも、薬に頼って生活習慣の改善をおろそかにしてはいけません。ご自身の生活習慣とじっくり向き合って、健康寿命を延ばし、これからの生活を楽しみましょう。