

《高脂血症は老化の原因!!! 高脂血症ガイドライン!!!》

◆高脂血症（血液中の脂肪が多い状態）とは.....?

高脂血症は、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの生死にかかわる病気の原因となる**動脈硬化(血管が細くなり血液の流れが悪くなる)**の危険信号です。血液中に存在するコレステロールは脂質の一種で主に肝臓でつくられ、全身へ運ばれています。コレステロールは、細胞膜やホルモンなどを合成するので生命活動にとって必要不可欠なものです。しかし、**増えすぎると血管壁に沈着し、血管壁が厚く、硬くなり内腔(血管の内径)が狭くなります**。そして、血液の流れや循環が悪くなります。これは、比較的太い血管に起こり易く、危険な狭心症・心筋梗塞・脳梗塞を引き起こします。

◆血液中の脂肪の種類

高脂血症とは高コレステロール血症(血清コレステロールの増加)や、高トリグリセライド血症(血清の中性脂肪の増加)などを総称した名称です。高脂血症が続くと動脈硬化を起こし、生活習慣病の原因になります。

しかし、コレステロールは、肝臓、腎臓、副腎など身体の様々な細胞や組織に存在し、細胞膜の一部になったり、ホルモンを合成する材料になったり、私たちの生命維持に欠くことのできない脂質の一種です。

コレステロール系……[動脈硬化に主に関与]

	(mg/dl)	[正常域]	[異常値]
<input type="checkbox"/> 総コレステロール (善玉も悪玉も含むすべてのコレステロール)		120~219	220以上
<input type="checkbox"/> HDL-コレステロール (血管を掃除する善玉コレステロール)		40~70	40未満
<input type="checkbox"/> LDL-コレステロール (血管に沈着する悪玉コレステロール)		140未満	140以上
※但し <input type="checkbox"/> 糖尿病のある方のLDL-コレステロールは120未満 <input type="checkbox"/> 心筋梗塞や狭心症のある方は100未満			

トリグリセライド系……[血栓形成(つまり易さ)に関与]

	(mg/dl)	[正常域]	[異常値]
<input type="checkbox"/> 中性脂肪 (トリグリセライド)		150未満	150以上

◆高脂血症の原因・誘因

- 1) 遺伝性(体質): 親類(血のつながった家族)の中に高脂血症や心筋梗塞や脳梗塞の方はみえますか?
- 2) 不規則な生活(偏った食事、睡眠前の食事、肥満、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足など)
- 3) アルコール性肝炎、ネフローゼ症候群、糖尿病、高尿酸血症の方は高脂血症を併発しやすいので注意が必要です。

◆高脂血症の自覚症状

通常、自覚症状は何もありません。しかし油断禁物で知らぬ間に進行しています。自覚症状が出た時には、すでに全身の動脈が硬化状態(硬く、狭く、詰まりやすく)になっています。

- ① 階段時の息切れや胸部不快感、② 立ちくらみ、めまい、③ 後頭部及び頸部不快感などあれば必ず検査してしてください。
- ④ 遺伝型の高脂血症では、眼瞼(まぶた付近)やアキレス腱に脂肪のかたまり(脂肪腫)が沈着することがあります。

◆高脂血症(生活習慣改善)のための「十箇条」

□ 1日のコレステロール摂取量は300mg程度が理想です。卵黄1個分は280mgのコレステロールを含んでいます。従って、卵は控えて、その分、その他の食品で少しずつコレステロールを取った方が食事の幅が広がります。またレバーなどの内臓やバター、マヨネーズは控えた方が良い食品です。

□ 炭水化物(ご飯・麺類・穀物・パン・砂糖・アルコール・果物)を重ねて食べると、中性脂肪が増え、HDL-コレステロールが低下します。「チャーハンとラーメン」や「うどんと丼」や「飲酒のあとのお茶漬けやラーメン」などの組み合わせは避けて下さい。また、食後のデザートや果物を多めに食べたいときは、ご飯を少な目にして、総量を調節しましょう。

□ 食べ過ぎは禁物! 早食いは、つい食べ過ぎになります。

「ゆっくり」良く噛んで食べる習慣をつけ、間食や就寝前の食事は控えて下さい。食べ過ぎは、脂肪の合成を増やし、中性脂肪やLDL-コレステロールが増えます。

□ 脂肪の量と質を考えて、油分の多い食事は、なるべく避けるべきです。植物油と魚類を、他の動物性脂肪に対して2倍程度の割合で摂取するようにしましょう。外食は一品ものではなく、定食を取るようになります。和定食はバランスが良く、低エネルギーでおすすです。宴会、外食では迷うことなく残すことを励行してください。

□ 油の使用を控えるため調理方法も工夫して下さい。テフロン(フッ素樹脂)加工してあるフライパンやオーブントースター、電子レンジを使用し、「揚げる、炒める」から「蒸す、茹でる、直火で焼く」などにすると食品に含まれる脂肪も抜けて、摂取エネルギーを減らすことが出来ます。フライパンで炒める場合、調理中に余分な油をキッチンペーパーで取り除くのも良い方法です。豚肉を調理するなら、トンカツより生姜焼きにしてみてください。

□ 野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど低カロリー食品や野菜には食物繊維が多く含まれ、コレステロールの排泄を促進します。

□ ビタミンを含む食品(色の濃い野菜果物など)を複数摂取することが勧められます。特にビタミンC、ビタミンE、βカロチンは、LDL-コレステロールの酸化・変性を防止し、動脈壁が硬くなることを防ぎます。

□ アルコールはほどほどに、清酒なら2合まで又は、ビールなら大瓶1本(ご飯約二杯弱のカロリー)までが適量です。週2日の休肝日も忘れずに励行してください。また**タバコはHDL-コレステロールを減らす**ので減煙に努めて下さい。

□ 濃い味付けは、主食(ご飯、麺類、パンなど)をついつい増やします。また塩分の過剰摂取により血圧が上昇します。

□ 適度な運動はストレスや肥満を解消し、健康増進につながります。しかし、日頃全く運動をしなかった人が学生時代のように急に激しい運動を始めることは決してしないで下さい。

◆高脂血症の治療

- 食事療法……摂取カロリーを控えることにより、脂肪の合成や蓄積を防ぎます。
- 運動療法……消費カロリーを増やすことにより、体内脂肪を燃焼させ、脂質代謝を活発にします。
- 薬物療法……肝臓で合成される脂質を抑えることにより、動脈硬化の進展を抑えます。

◆食事療法のポイント

食事療法は、決して難しいことではありません。食べていけない物は何もありません。**ポイントは「質」と「量」と「時」です。**家族と同じ献立の中から、自分に適した量を食べるように知識を持つことが最も大切です。

- ① バランスのよい食事(脂質・タンパク質・炭水化物などの割合)**
 - 多くの食品から蛋白質・炭水化物・脂質・繊維質・ビタミンなど少しずつ食べて下さい。
 - LDL-コレステロールの多い方は卵類(卵黄)や肉類を控えめにすべきです。
 - トリグリセライド(中性脂肪)の多い方は炭水化物(ご飯・麺類・パン・糖・果物・アルコール)を控えめに。
- ② 規則正しい食生活(三食摂取と夕食の時間)**
 - 三食規則正しく食べることが基本です。過食・欠食・間食は極力避けて下さい。
 - 決まった時間に決まった量を食べる習慣付けこそが高脂血症の治療の第一歩です。
 - 夕食は夜9時までに済ませることも大切です。
- ③ 適正なエネルギー摂取(日常生活の消費カロリーと摂取カロリーの適正化)**
 - ご自身の適正カロリーを計算しましょう。
[適正カロリー計算方法]
標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
標準体重×25(デスクワーク程度の仕事)kcal＝適正カロリー
標準体重×35(建築現場作業員の仕事)kcal＝適正カロリー
 - あなたの適正カロリーは **kcal**です。
(例:身長165cm会社員の場合の適正体重は $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約}60\text{kg}$ 適正カロリーは $60 \times 25 = 1500\text{kcal}$)

◆脂質代謝改善のための運動所要量(運動するときの注意点)

年齢	1日当たりの運動時間	1週間当たりの運動時間	目標心拍数(拍/分)
20代	30分間	210分間	130
30代	28分間	200分間	125
40代	25分間	180分間	120
50代	23分間	160分間	115
60代	20分間	140分間	110

[運動時の注意点]

- ①必ず主治医に相談し指示の下で行う。
- ②過激な運動は避ける。(心拍数が毎分120回前後の運動)
- ③継続できることをする。
- ④体調の悪い時に無理して行わない。

◆高脂血症の検査(合併症の予防と対策のための検査)

[年3~4回 実施必要]

- 血液検査(治療薬の効果判定、LDL-コレステロールの推移など)

[年2回 実施必要]

- 標準12誘導心電図(動脈硬化の進展に伴い心筋虚血など合併症の有無の確認)
- 胸部レントゲン写真(心臓の大きさ、肺の血管の状態、心不全の有無の確認)

[年1回 実施必要]

- 頸動脈超音波検査(動脈硬化性プラークと内膜肥厚の確認)
- 心臓超音波検査(動脈硬化による心臓への影響の確認、心機能の評価)
- トレッドミル運動負荷試験(心筋虚血の確認、脂質代謝改善のための有酸素運動の目標心拍数設定)
- 眼底検査(動脈硬化性網膜変化の確認)

※医療法人順秀会 東山内科小児科・東山健康管理センター (TEL052-781-1235)
スカイル内科・スカイル健康管理センター (TEL052-241-5305)
星ヶ丘内科・小児科 (TEL052-788-2222)

内科(循環器・消化器・呼吸器・糖尿病・甲状腺)、健康管理センター(人間ドック・定期検診・法令特殊検診)
小児科・アレルギー科(花粉症・アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎)・放射線科・リハビリテーション科
糖尿病専門外来・禁煙外来・肥満外来・心療内科(心理相談・カウンセリング)

※各々の診察時間と各科専門医師の診療時間をインターネット・電話・メールなどにてご確認下さい。
※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

- ◇医療法人順秀会 homepage; <http://www.junshu.jp>
- ◇健診結果・医学的内容に関するご質問は; med@junshu.jp
- ◇検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは; info@junshu.jp
- ◇メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は; mind@junshu.jp (新設)