

脂質異常症について、普段なかなか聞けないことや疑問点などをQ&Aにまとめました。

Q1 コレステロールの薬は一度服用を始めると、ずっと飲み続けなければいけませんか？

A LDL コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞などのリスクが高まると言われています。適切な食事療法と運動療法を続けることでお薬を飲まなくてもよくなることもあります。また、高齢になると自然と食事量が減りコレステロールの数値が改善してお薬が中止になる場合があります。



Q2 祖父も母もコレステロールの薬を服用しています。遺伝しますか？

A 家族性高コレステロール血症と言って頻度は多くありませんが遺伝するタイプがあります。「家族の中に50代で心筋梗塞になった人がいる」、「検診で初めて異常を指摘されたときLDLコレステロールが180mg/dl以上あった」、「アキレス腱が肥厚している」などの症状がある場合はこの病気を疑います。



通常の脂質異常症は、親子で体形や体質が似ていると発症しやすい傾向があります。それは遺伝的要素ではなく、食事内容の偏りや食べすぎ、運動不足など、似たような生活習慣により発症します。

Q3 コレステロールの下げすぎはよくないのですか？ 基準値より低い場合の注意事項はありますか？

A 通常の治療の範囲内でコレステロールを下げるのは問題ありません。がんなど他の病気が隠れている場合は、低コレステロール血症になってしまうことがあります。血液検査で経過をみながら急激な低下がないかみていく必要があります。コレステロールは本来、細胞を形成する成分として必要な物質です。コレステロール値を気にし過ぎて食事量や栄養素が不足してしまうと、「体力がなく、なんだかだるい」、「元気がない」などの症状が出る場合があります。適切なカロリーの範囲でバランスよく食事をとるとよいでしょう。



Q4 薬を飲み始めるとどのくらいで効果が出ますか？

A 効果の出方は個人差がありますので定期的に血液検査を行い、数値が改善したかをみていきます。薬が開始になったことで安心して食べすぎてしまったり、運動不足があるとなかなか効果が出にくい場合があります。まずは生活習慣を見直し、忘れずにお薬を飲みましょう。

Q5 中性脂肪だけが低い場合でも薬は飲んだ方がいいですか？



A 中性脂肪が、500mg/dl を超える場合は膵臓が炎症を起こしてしまう危険性がありますので注意が必要です。中性脂肪は食事の影響を受けやすいので、甘い物や炭水化物の摂り過ぎに注意しましょう。カロリーオーバーにならないようにバランスよく食べることが大切です。食事と運動に気をつけ、血液検査で経過をみて数値が下がらない場合は飲んだ方がいいでしょう。

Q6 週刊誌に「コレステロールが高いほうが長生きする」とのっていましたが本当ですか？

A しっかり食事がとれる健康な方は長生きすると言えるでしょう。しかし、コレステロールが基準値より高すぎる場合は、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。コレステロールが高いほうが長生きするわけではありません。



Q7 薬を飲んでも、食事に気をつけてもなかなか数値が改善しません。何がいけないのでしょうか？

A 脂っこい食べ物を控えるのは効果的です。しかし、油ばかりを気にしていても数値が下がらないことがあります。ごはんや麺類などの糖類やお菓子類も中性脂肪を上げてしまいます。自分なりに気をつけているつもりでも、カロリーがオーバーしていたり、栄養バランスが悪くなっているのかもしれない。



栄養指導のお知らせ



永井医院では毎週水曜日の午前中に、予約制で栄養指導を行っています。食事や生活全般について管理栄養士より指導を受けられますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

高血圧・循環器病予防療養指導士 合格！

このたび、看護師の岸ひろみと森めぐみが高血圧・循環器病予防療養指導士の資格を取得しました。みなさんのお力になれるよう日々頑張っていきます。よろしくお祈りします。