永井医院ニュース

ミニライフ

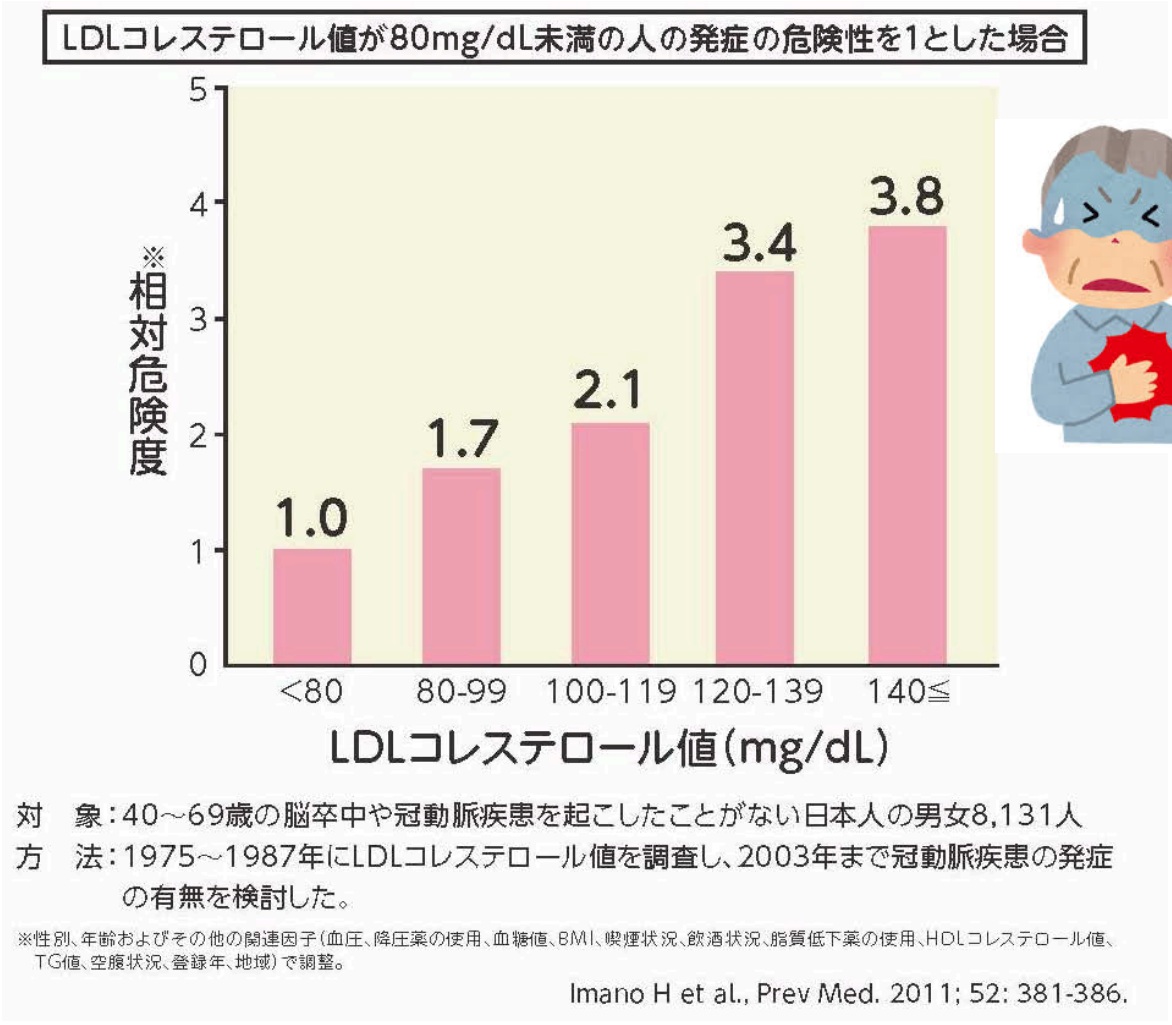
LIFE 61

2019年5月号

No. 61

発行／最上郡最上町向町536−9
内科:循環器科
医療法人　永井医院
TEL.0233−46−1511
http://www.nagai-clinic.or.jp

特集：脂質異常症



LDLコレステロールが140mg/dl以上の方は要注意

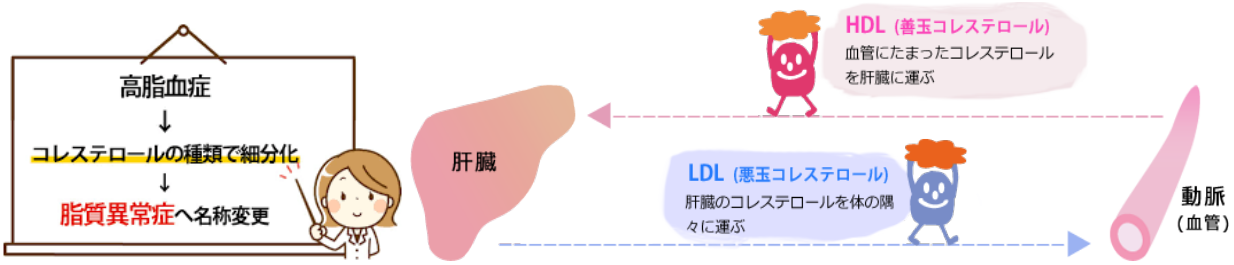
心筋梗塞になる確率が約4倍に！

脂質異常症って何？

検査技師　菅明子

血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいいます。従来は高脂血症と呼ばれていた病態も脂質異常症の一部に含まれます。

血液中の LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。高血圧の人は血管に強い圧力がかかっているため、脂質異常症を伴うと血管壁が傷つきやすくなり、動脈硬化がさらに進行するリスクがあります。また糖尿病の人は、インスリンが不足しているので中性脂肪が体内で利用されにくくなり、血中に中性脂肪が増えてしまいます。そのため糖尿病の人は脂質異常症を伴いやすく、動脈硬化を進行させるリスクが高まります。



LDL(悪玉)コレステロールと HDL(善玉)コレステロールって何？

コレステロールは油なので、血液に溶けやすくするためにタンパク質と結合して、リポ蛋白という状態で運ばれます。LDL、HDL という 2 つのリポ蛋白は、コレステロールを運ぶことに関しては全く逆の働きをしています。LDL は肝臓から全身の細胞にコレステロールを運び、HDL は体の隅々からコレステロールを肝臓に戻すのです。LDL コレステロールが血液中に多すぎると、体の隅々に運ばれるコレステロールが増え、コレステロールが必要な細胞にだけでなく血管壁の内膜に溜まってしまいます。そうすると血液の通り道が細くなったり、血栓ができやすくなって、動脈硬化を促進させてしまいます。そのため LDL コレステロールは「悪玉コレステロール」と呼ばれています。これとは逆に HDL コレステロールは、体の隅々の細胞や血管壁から余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化の防止につながるため、「善玉コレステロール」と呼ばれています。

脂質異常症の診断基準と治療目標値

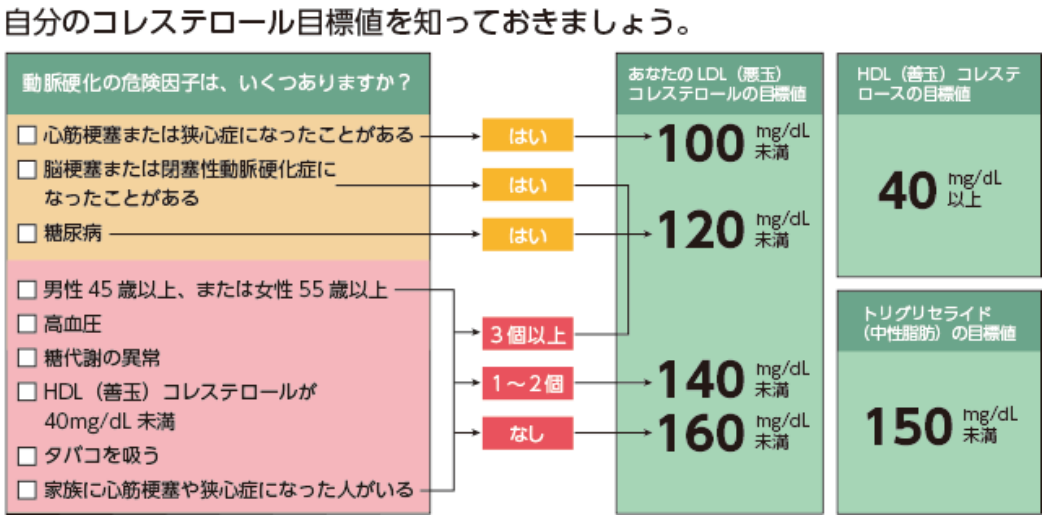
新しい診断基準では、『LDL(悪玉)コレステロールが多いタイプ』『HDL(善玉)コレステロールが少ないタイプ』『中性脂肪が多いタイプ』の３つのタイプが明確になりました。また、2018 年度の特定健診に non-HDL コレステロールという項目が加わりました。総コレステロール値から HDL(善玉)コレステロール値を引いた値が non-HDL コレステロール値です。LDL(悪玉)コレステロール以外にも動脈硬化を促進するリポ蛋白があり、それを評価するためです。

脂質異常症診断基準（空腹時採血※）

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以上	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
トリグリセライド（中性脂肪）	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
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以上	境界域高non-HDLコレステロール血症

※ 10時間以上の絶食を「空腹時」とする

診断基準にある数値が基本となりますが、LDL についてはほかに危険因子（年齢や喫煙習慣の有無、高血圧や糖尿病など）がある場合には、さらに厳しい管理目標値が設定され、治療方針が決定されます。たとえばすでに心筋梗塞や狭心症を発症した人の場合は、再発を防ぐには LDL は低いほど良く、100mg/dl 未満を目標にします。肥満などが原因で高血圧や糖尿病などを併発している場合（メタボリックシンドローム）や、家族に心筋梗塞や狭心症などの病歴がある場合などにはリスクが高いと判断され、LDL の目標値は 120mg/dl 未満にします。反対に危険因子が全くない場合には、LDL が少し高めでもリスクが低いと判断され、食事などの生活指導を中心とした治療が行われます。実際の治療方針は患者さんごとのリスクを細かく考慮しながら医師が判断します。



当院でできる動脈硬化の検査　検査技師　菅明子

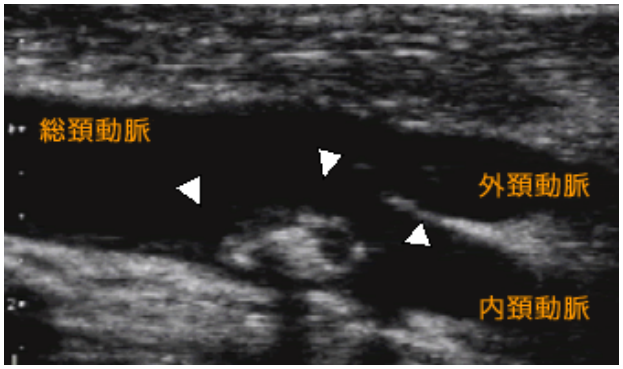
動脈硬化は最初に血管の壁の硬さが硬くなってきます。次にコレステロールなどが血管にたまり、プラークというものができます。さらに血管がプラークで狭くなってつまると、心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの病気に進んでいきます。

血管の硬さを調べる検査

脈波図検査の脈波伝播速度では、上腕と足首間の脈が伝わる速度を測定することにより、血管の硬さを調べることができます。血管が硬いと脈の伝わる速度は速くなります。

血管のプラークを調べる検査

頸動脈エコー検査では、プラークの有無や性状を調べることができます。



▽に囲まれたところがプラークです

血管の詰まりを調べる検査

脈波図検査の上腕と足首の血圧比で、血管の詰まりを調べることができます。健康な人の足首血圧は、上腕血圧より高いのが普通ですが、足の動脈が細くなったり、詰まっていたりすると血流が悪くなり、上腕の血圧より低くなります。

足の血管がつまる閉塞性動脈硬化症が疑われる場合は、下肢動脈エコー検査で足の血管の詰まりがないかを調べます。

脂質異常症の治療は、コレステロールの数値を下げることが目的ではなく、動脈硬化の進行を抑えて脳梗塞や心筋梗塞になるのを防ぐことが目的です。現在の動脈硬化の状態を調べて、その状態に応じた治療をしていきましょう。

院長　永井俊一

脂質異常症の予防・改善のために

看護師　佐々木寿美子

＜食事方法＞

予防には食生活の改善が必要です。コレステロールを多く含む食品や、コレステロール値を上げる食品の食べすぎに注意しましょう。また、コレステロール値や中性脂肪値を下げる食品、動脈硬化を防ぐ作用のある食品を積極的にとることを心がけましょう。

〇食べ過ぎに注意が必要な食品

＊コレステロールを多く含む食品

レバーなどの臓物、卵、たらこなどの魚卵など

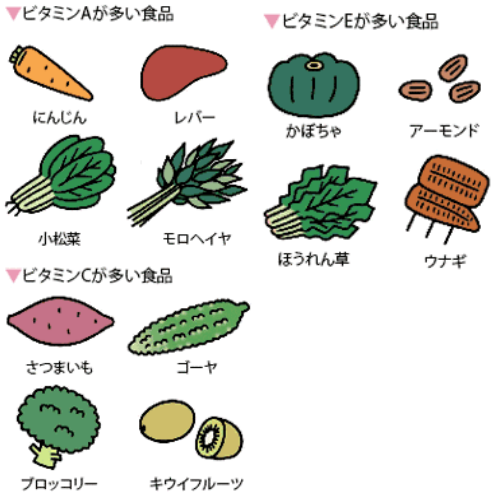
＊コレステロール値を上げる食品

飽和脂肪酸が多い：肉の脂、バター、生クリームなど

トランス脂肪酸が多い：マーガリン、スナック菓子、洋菓子、揚げ菓子など

＠トランス脂肪酸：加工食品に含まれる、動脈硬化を促進させる不飽和脂肪酸

〇積極的にとってほしい食品



＊食物繊維

腸内で中性脂肪やコレステロール、糖質の吸収を妨げる

＊ビタミンＡ・Ｃ・Ｅ、ミネラル

動脈硬化の発生を防ぐ抗酸化作用がある

＊青魚（イワシやサンマ、サバなど）

中性脂肪を減らし HDL コレステロールを増やす

＊コレステロール値を下げる食品：不飽和脂肪酸が多い

青魚、大豆製品、オリーブオイル、なたね油など

＜運動＞

運動には、摂りすぎたエネルギーを消費して脂肪の蓄積を防いだり、血行を促し血管を広げて動脈硬化を防ぐ効果があります。

運動は食直後をさけ、食前または食後２時間以降に行ってください。30 分以上の運動を毎日続けることが望ましいですが、難しい場合は、少なくとも週に 3 回は行うようにしましょう。10 分間の運動を 3 回行ってもよいです。

汗ばむ程度の運動強度を目標にしますが、体に負担がかからないように、体調や天候が悪い時は無理をしないようにしましょう。

脂質異常症 Q&A

看護師　森めぐみ

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　中性脂肪だけが高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ません。

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。よろしくお願いします。

診 療 の ご 案 内

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	休診	休診	●	●	休診

● 午前の診療は　7：30 から 12：00 です。
● 月木の午後は 14：00 から 18：00 です。
● 金曜の午後は 16：00 から 19：00 です。

当院の活動のご案内

当院では地域の皆様のお役に立てるように、
診療の他にも様々な活動を行っています。

★地域懇談会：各地域に訪問し院長の講演や健康相談、健康体操、ゲームなどを行なっています。

★救護活動：スキー大会やロードレース大会、各種大会などの救護係として参加しています。

★救命救急講習会：職員が各学校などを訪問し、救命救急についてのお話や実技指導を行なっています。

★衛生指導：職員が保育所や幼稚園を訪問し、園児たちに楽しく手洗い指導を行っています。

★職場見学：小学生に「医療」を身近に感じてもらうことを目的に、院内見学や様々な体験を行なっています。必要に応じて教科書に沿った内容での院内学習も可能です（医療の情報ネットワークなど）。

★職場体験：毎年中学校の学習として職場体験を受け入れています。体験する内容は看護業務や検査業務、事務業務、送迎業務などです。高校生や専門学生の受け入れも可能です。

各活動は、早めにご連絡をいただきますとご依頼に応じて日時や内容など、できる限り調整致しますのでご相談下さい。（＊料金は頂いておりません）

事務　竹澤　優子