

生活習慣病の自己管理シリーズ

高脂血症

生活習慣病の自己管理シリーズ

生活習慣病

◎ **高脂血症**

高血圧

糖尿病

生活習慣病の運動療法

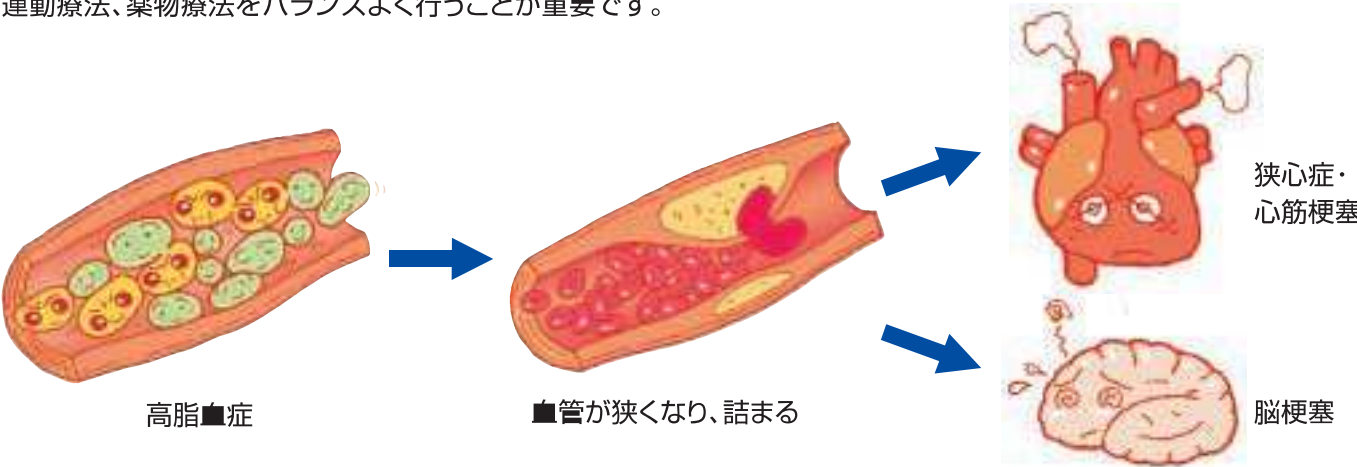
閉塞性動脈硬化症（ASO）

高脂血症

監修:寺本民生(帝京大学医学部内科学教授)

● 高脂血症とは？

高脂血症とは、血液中の脂質(コレステロールやトリグリセリドなど)が多い状態をいいます。コレステロールは体に欠かせない栄養分ですが、必要以上に存在すると血管にコレステロールが蓄積され動脈硬化を起こし、放置しておくとう血管が狭くなったり詰まったりします。これが心臓で起こると狭心症や心筋梗塞になり、脳で起こると脳梗塞になり、突然死に至ることもあります。血液中のコレステロールを下げるためには、食事療法、運動療法、薬物療法をバランスよく行うことが重要です。



● 血中の脂質の種類

総コレステロール	血液中のすべてのコレステロール
LDL(悪玉)-コレステロール	肝臓から身体の組織などにコレステロールを運ぶ役目があります
HDL(善玉)-コレステロール	余分なコレステロールを身体組織から回収する働きがあります
トリグリセリド(中性脂肪)	食事の影響を受けやすく、食後は高くなります

● 高脂血症の診断基準(空腹時)

意外と知らない自分のコレステロール値、まずは知ることが大切です。

高コレステロール血症	総コレステロール	220mg/dL以上
高LDL-コレステロール血症	LDL-コレステロール	140mg/dL以上
低HDL-コレステロール血症※	HDL-コレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	150mg/dL以上

(日本動脈硬化学会:動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版より)

※低HDL-コレステロール血症:高脂血症には該当しませんが、他と同様に動脈硬化を起こす脂質異常です。

● 高脂血症予防・治療の食事

高脂血症の予防・改善にはバランスのよい食事が大切です。まずは食生活の改善から始めましょう。ふだんの食生活をみなおし、夜遅くに食べることはひかえましょう。

運動と組み合わせれば3か月でコレステロールを10%程度減らす効果が期待できます。

1 高コレステロール血症の人が注意したい食品

ひかえたほうがよい食品

●コレステロールを多く含む食品例
卵黄、内臓、魚卵（いくら）、ししゃも、
しらすぼし、イカ、タコ、エビ、肉の脂身、
乳製品（バター、生クリーム、牛乳）



注意したい料理

●油が多く使われているもの、卵やエビなどコレステロールを多く含む食材を使ったものは避けましょう。
揚げ物（エビフライ、トンカツなど）、ピザ、親子丼、いくら丼、うな重、オムライスなど



2 高コレステロール血症の人におすすめしたい食品

- コレステロールの蓄積を防ぐ食物繊維を多く含むもの（野菜、海藻、きのこ）
- タンパク質としては肉より魚（青魚）、大豆製品（豆腐、油あげ）。肉は鳥のささみがおすすめです。
- 油を使う場合は植物油（ベニバナ油、サラダ油、オリーブ油など）を少し。



3 高トリグリセリド血症の人は糖分やお酒をひかえめに

糖分の多い食品例

菓子、果物、ジュース、
お酒は1ビール1本程度に
ひかえましょう。



■ 常生活をみなおそう

高脂血症の予防・改善には食生活だけでなく■常生活全般をみなおすことが大切です。

1 運動を生活に 組み込みましょう

運動はトリグリセリドを低下させ、HDL（善玉）-コレステロールを上昇させる働きがあります。短時間でも毎日続けたほうが、効果があがります。運動の効果が現れるまでには、個人差はありますが数か月かかるといわれています。気長に続けましょう。

運動療法

●無理のない軽度の運動

●1日30分以上を週3日以上

- ・有酸素運動（歩行、体操、水泳、水中ウォーキング）
- ・毎日7,000～10,000歩程度歩く習慣
- ・生活の中で体を動かす
（1駅分歩く、エレベーターを使わないなど、徒歩の習慣）



2 体重をコントロール しましょう

標準体重になるよう、適正なエネルギー量を取りましょう。食事と運動をバランスよく、食べすぎに注意しましょう。

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

4 タバコはやめましょう

タバコをやめるだけで
心臓病発症の危険性は
半減するといわ
れています。



3 睡眠を十分とり、リラックスした 時間を持ちましょう

ストレスがたまると、ストレスと戦うために■糖値や■中の脂質があがってしまいます。リラックスする時間を取り、ストレスをためないように心がけましょう。



● 管理目標値

高脂血症の治療の際に目標とする総コレステロールまたはLDL-コレステロールの値は、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の既往や高血圧、糖尿病の危険因子の有無により異なります。つまり、何らかの危険因子がある人はない人より目標値を厳しく設定する必要があります。

患者さんの背景によって、コレステロール値の目標値は下記のように定められています。

カテゴリー別脂質管理目標値

- ① 狭心症や心筋梗塞と診断されたことがある → **カテゴリーC**へ
- ② 脳梗塞や閉塞性動脈硬化症を合併している → **カテゴリーB4**へ
- ③ 糖尿病を合併している → **カテゴリーB3以上**へ
- ④ その他の主要冠危険因子 → 危険因子の数に応じて**カテゴリーA～B4**へ

☐ 加齢（男性45歳以上、女性55歳以上） ☐ 高血圧 ☐ 糖尿病（耐糖能異常を含む） ☐ 喫煙
☐ 狭心症や心筋梗塞の家族歴 ☐ HDL-コレステロール40mg/dL未満

患者さんのカテゴリー			脂質管理■標値(mg/dL)			
	冠動脈疾患*	LDL- コレステ■ール以外の主要冠危険■子	総コレステ■ール	LDL-コレステ■ール	HDL-コレステ■ール	トリグリセリド（中性脂肪）
A	なし	0	240未満	160未満	40以上	150未満
B1	なし	1	220未満	140未満		
B2		2				
B3		3	200未満	120未満		
B4		4以上				
C	あり		180未満	100未満		

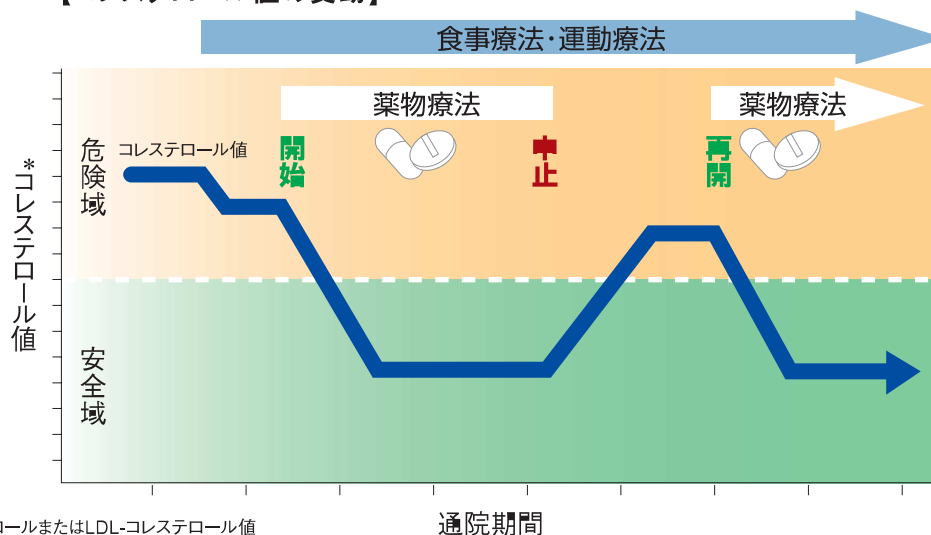
- ・原則としてLDL-コレステロール値で評価します（総コレステロール値は参考値）
- ・家族性高コレステロール血症は別に考慮します
- ・脂質管理は、まずライフスタイルの改善から始めます
- ・冠動脈疾患*とは確定診断された狭心症・心筋梗塞

（日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版より改変）

● 薬物療法でより確実に

食事療法や運動療法でもコレステロール値が目標値まで下がらない場合は薬物治療を行います。コレステロール値が下がっても中断せずに、治療を続けることが重要です。

【コレステロール値の変動】



*総コレステロールまたはLDL-コレステロール値