村上記念記念病院　糖尿尿新聞　2016年11月24日発行

脂質異常症（高脂血症）について

講師：臨床検査技師

1.脂質異常症（高脂血症）

脂質異常症（高脂血症）は、血液中の脂肪分が増えすぎて、血液がドロドロになっている状態です。少しずつ血の巡りが悪くなりやがて動脈硬化を起こして心臓や脳梗塞などの恐ろしい病気を引き起こします・

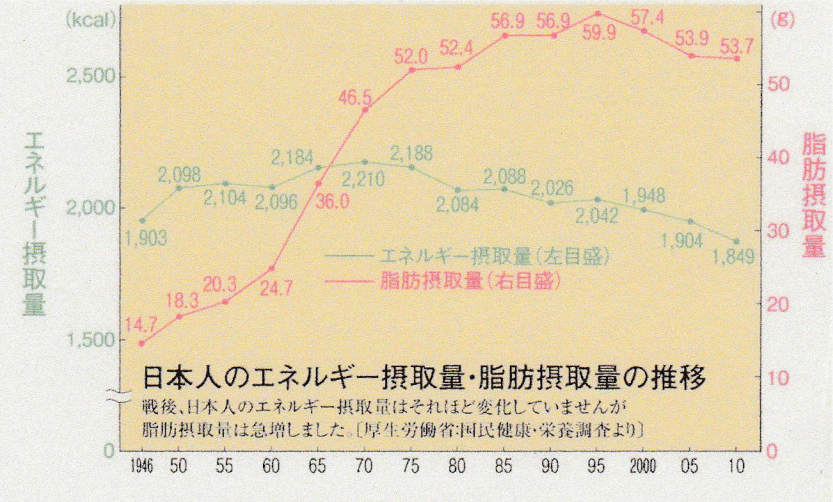
2.コレステロール

細胞膜やホルモンの材料となる脂肪分で、主に肝臓で作られる。

1）LDLコレステロール
　血管壁にコレステロールを付着させ、動脈硬化を促す悪玉コレステロール

2）HDLコレステロール
　余計なコレステロールを肝臓にもちかえる善玉コレステロール

3）トリグリセライド（中性脂肪）
　エネルギ源として使われる脂肪分
　エネルギー（カロリー）が多すぎる時は、糖分が脂肪に変えられ脂肪として蓄積します。



日本人のエネルギー摂取量・脂肪摂取量の推移
戦後、日本人のエネルギー摂取量はそれほど変化していませんが脂肪摂取量は急増しました。〔厚生労働省:国民健康・栄養調査より〕

脂質異常症スクリーニングのための診断基準

（単位：mg/dL　空腹時採血）

LDLコレステロール（LDL-C）	120～139	境界域高LDLコレステロール血症
	140以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール（HDL-C）	40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。TG）	150以上	高トリグリセライド血症

3.脂質異常症の症状

脂質異常症は全く症状がありません。そめため心臓病や脳の発作が起きて初めて事態の重大性に気づくことも、少なくありません。

4.脂質異常症が動脈硬化を促して心筋梗塞・脳卒中を起こす。

5.自覚症状がないのになぜ脂質異常症の治療をするのか？

動脈硬化の進行を遅らせ、血管イベントの発生・再発を防ぐためです。

コレステロールの多いおもな食品

食品名	1回で食べる量のめやす	コレステロール量（mg）
卵黄（卵の黄身）	中1個（18g）	252（全卵も同じ）
うずら卵	2～3個（30g）	141
チーズ	2枚（40g）	30～40
いか	1／3杯（100g）	280～320（種類による）
うなぎ	1串（80g）	184
たらこ（焼き）	1／2腹（40g）	164
すじこ	30g	153（イクラもほぼ同じ）
ししゃも（焼き）	2尾（50g）	150
えび（くるまえび）	中2本（40g）	96
うに	2～3個（30g）	87
鶏レバー	60g	222
牛レバー	60g	144

〔文部科学省「日本食品標準成分表2010」より〕

6.コレステロール・中性脂肪を下げる生活！

1）食生活を見直しましょう。
　体重やウエストを気にかけましょう。
2）脂肪分をとりすぎない
　肉料理や油を使った料理はできるだけ減らす。
3）コレステロールが多い食品を知っておく。
4）食べ過ぎも禁物　5）食物繊維は十分にとる。
6）青魚や大豆製品がおすすめです。
7）洋食より和食を心掛ける。

7.適度に体を動かす

運動を継続して行うと善玉のHDL―Cが高くなる。

8.治療目標に到達しなければ薬でコントロールする。

9.治療を続けて、健康的で自立した生活をいつまでも！

脂質異常症は、一時的な治療で完治する病気ではありません。適切な治療を続ければいつまでも快適に自立した生活ができます。脂質異常症と言われたら「早く見つかってよかった」と前向きに考え気長に治療を続けてください。

村上記念病院糖尿病チーム