

# 院内報「みらい」(高脂血症とは)

高脂血症とは、空腹時に採血された血液中に含まれる脂質の総量、特定の脂質が正常範囲を超えて増加した状態です。

血中脂質には、コレステロール、中性脂肪、リン脂質などがあります。

**コレステロール**：コレステロールは体内の脂肪成分の一種です。コレステロール値が高い状態が続くと、からだの中のいろいろな動脈に動脈硬化がおり、しだいに内側が狭くなって、血栓などで詰まりやすくなります。すると、全身の臓器に酸素や栄養分が十分に行きわたらなくなり、細胞に障害がおこって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引きおこす事になります。



**中性脂肪**：中性脂肪が増えると皮膚の病気、急性膵炎になりやすく、また肥満、糖尿病などにつながります。

右の表より数値が高くなったら、高脂血症として治療しなければ

コレステロール値・中性脂肪値の正常値

総コレステロール	150~220mg/dl
善玉コレステロール	70~40mg/dl
悪玉コレステロール	80~140mg/dl
中性脂肪	50~150mg/dl

## 高脂血症の治療とは

心筋梗塞、脳梗塞などの血管合併症の発生を防止するには、療法があります。どの高脂血症のタイプでも食事療法が基本です。

### 食事療法

- ：食べ過ぎは禁物です。  
油ものなどのカロリーが高い食品をひかえて標準体重をめざしましょう。
- ：動物性脂肪はひかえましょう。  
動物性脂肪は血液中のコレステロールを増やしてしまうため、高コレステロール血症の大敵です。一方、植物性脂肪や魚に含まれる油にはコレステロールを下げる働きがあるため、比較的安心してとることができます。
- ：コレステロールの多い食品はひかえめにしましょう。  
卵の黄身のほか、肉類のレバー、魚介類では丸干しやたらこなどにコレステロールが多く含まれています。
- ：甘い物はほどほどに。
- ：食物繊維を多くとりましょう。  
食物繊維は血中のコレステロールを下げる働きがあります。野菜、きのこ類、海藻、豆類、こんにゃく、などに多く含まれています。
- ：ビタミンを多くとりましょう。
- ：食事はゆっくりと。

: アルコールはほどほどに。

アルコールは飲み過ぎると肥満や高コレステロール血症の誘因となります。1日に、日本酒なら1合、ビールなら1本、ウイスキーならダブル1杯程度を限度としましょう。

### 運動療法

早歩き、ジョギング、水泳などでコレステロール、中性脂肪を下げるすることができます。

### 薬物療法

食事療法、運動療法を実施してもなお異常値の場合に行います。

薬は非常に効果がありますが、止めるとコレステロールは元に戻ってしまいます。コレステロールが高いのを薬で抑えているわけで、体質が変わったわけではないからです。薬は長期間、しばしば一生涯続けて飲まなければなりません。薬を飲み続ける際には、必ず主治医の指導のもとに血液検査などを定期的に受ける事が必要です。薬を飲んでいるからといって、油断は禁物。特に食物療法をしっかり行っていないと、薬の効果もでてきません。

市川 博一

