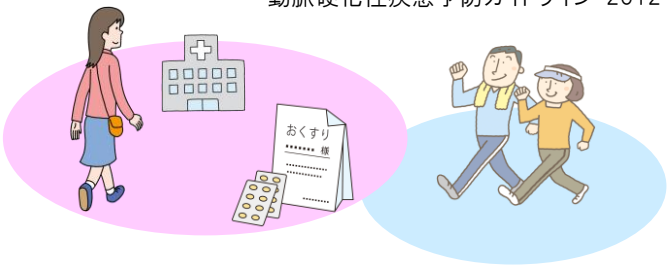
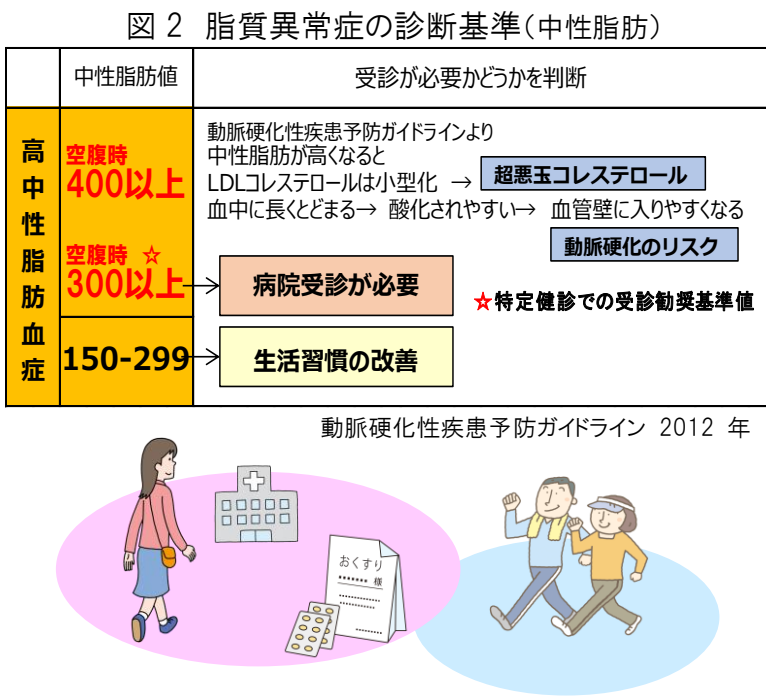
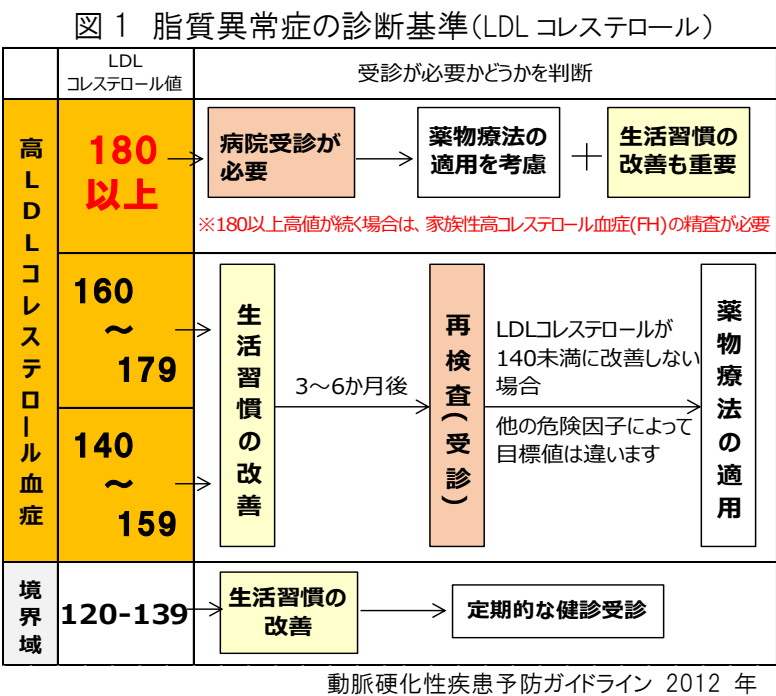


前号では、脂質異常症と動脈硬化について記事にしました。脂質異常症は自覚症状がないため、気づかずに放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。そこで、今号では、脂質異常症を予防するために、または重症化しないようにするために、どのようにしたらよいか、ということについてお伝えしたいと思います。

※「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」に基づいた内容となっています。治療上の注意点についてはかかりつけ医に「確認」ください。

## すぐに治療が必要？

ガイドラインには、治療の基本は食生活の是正や身体活動の増加、適正体重の維持および禁煙などの生活習慣の改善であると書かれています。図1・2に脂質異常症の診断基準を示します。



総死亡の危険性を有意に増加させます。禁煙の効果は年齢や性別を問わず、禁煙開始とともに速やかに現れ、禁煙期間が長くなるほど、心血管疾患や死亡の危険性を低下させることが分かっています。

また、受動喫煙(自分は喫煙しないが周りの喫煙者により煙を吸う状態)により、心血管疾患発症の危険度が高くなる研究結果も出ており、受動喫煙も避ける必要があります。

## ②標準体重の維持・運動

内臓脂肪の多い方(腹囲が基準値より大きい)や肥満の方は、脂質異常症のみならず高血糖や高血圧、腎機能低下を起こす危険性が高く、減量することが必要です。

日常生活に運動を取り入れて活動量を増やすことで、体重・体脂肪が減少し、脂質異常や高血圧、高血糖の改善が望めます。早歩き・自転車・軽いジョギングなどの有酸素運動が効果的で、長期的に無理のないように行うことが大切です。急激な減量は身体に負担がかかり、リバウンドの可能性も高くなります。血圧が高い場合は、激しい運動により血圧がさらに上昇するため勧められません。また、膝や腰などの骨・関節の病気で治療している場合も注意が必要です。かかりつけ医へ確認してください。

## ③食事・アルコール

脂質異常症の方の1日分食品基準量は次の表3に示す通りです。足りていないもの、摂りすぎているものはありますか?ご不明な点は個別にご相談ください。

表3 脂質異常症の1日分食品基準量(個人によって異なりますので、医師にご確認ください)

食品量	1群		2群		3群				4群				調味料				
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	野菜	いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類		穀類	嗜好品		
LDLコレステロールの高い人	200g	25g	各50g	(種類によって量は異なる)	160g (豆腐)	150g	250g	100g	80kcal (例) パナ1本 りんご1/2個 どれか2	50g	50g	10g	大さじ1杯 ※注1	白飯420g ※注1	休肝日1~2日 穀類の量の中で調節 禁酒	男8g未満 女7g未満 ※高血圧症のある方6g未満	食塩
中性脂肪の高い人	200g	50g	各50g	(種類によって量は異なる)	110g (豆腐)	150g	250g	100g	80kcal (例) パナ1本 りんご1/2個 どれか2	50g	50g	10g	大さじ1杯 ※注1	白飯420g ※注1	休肝日1~2日 穀類の量の中で調節 禁酒	男8g未満 女7g未満 ※高血圧症のある方6g未満	食塩

※注1: 60歳、体重60kgの女性の場合

※動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版  
※日本人の食事摂取基準2015年版

●脂質  
表3の1・2群の動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く、肝臓でコレステロールに代謝されやすいため摂取量に気をつける必要があります。特に卵はコレステロールが多く、LDLコレステロールが高い方は2日に1個が目安量になります。そして、飽和脂肪酸を減らした分は不飽和脂肪酸を摂取する必要があります。「EPA」「DHA」などは不飽和脂肪酸の一種で、魚類(特に青魚)に多く含まれています。豆腐などの大豆製品、オリーブ油やごま油などの植物油にも不飽和脂肪酸は含まれており、LDLコレステロールや血圧を下げ、動脈硬化や血栓を防ぐ効果があります。

●砂糖類 穀類 菓子・野菜 果物  
表3の4群の糖質の摂取量が多くなると、血糖値が上昇するのはもちろん、エネルギーとして使われず余った糖は代謝により中性脂肪となり蓄積されていきますので、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

野菜や大豆、果物などに多く含まれる食物繊維は、腸での脂肪吸収抑制や、血糖を下げる作用があります。特に海藻やこんにやくなどに多く含まれる水溶性食物繊維はLDLコレステロール低下作用があります。ただし、果物は糖分も多いので、糖尿病の方や肥満の方は控える必要があります。

●減塩  
減塩については保健センター新聞Vol.8にも書きましたが、減塩することで脳卒中を抑える傾向があることが研究で分かっています。高血圧症がある方は特に気を付ける必要があります。食塩摂取量のうち90%はしよやみそを含む加工食品からの摂取とされていますので、加工食品の多用を控え、調味料の使用にも注意が必要です。天然だしや食塩を含まないスパイスを使用するなど工夫してみてください。

●アルコール  
アルコールの過剰摂取は、中性脂肪高値の要因となります。さらに、血圧上昇に加え脳卒中や不整脈などを引き起こし、癌の原因にもなります。許容量は1日当たり日本酒1合、ビール中瓶1本ですが、中性脂肪高値の方は禁酒する、LDLコレステロールが高い方は休肝日を設ける、飲酒量を減らすなど取り組んでみましょう。また、飲酒とともに食塩の多い食品を摂取すると、その影響も上乗せされるので注意しましょう。

## 生活改善しても下がらない...

「治療の基本は生活習慣の改善」ということで気をつけるポイントを3つ挙げましたが、これらに気をつけていても、健診結果の数値が高い方は薬物療法が必要となります(図1・2参照)。ご自身の健診結果を確認していただき、必要であれば医療機関へご相談ください。また、ご不明な点、心配な点などありましたら、健康づくり課へお問い合わせください。

## ①禁煙

では、生活習慣の改善として具体的にどのようなことに気をつけるとよいのでしょうか。気をつける3つのポイントについてお伝えします。

喫煙はすべての動脈硬化性疾患に対する独立した主要な危険因子で、心血管死ならびに