

前号の血圧編では、瑞浪市は高血圧の方が
多い地域とお伝えしました。

それに加えて、瑞浪市は脂質異常症(高中性
脂質血症・低HDLコレステロール血症・高LDL
コレステロール血症)で治療されている方も多
く、平成26年度の国民健康保険加入者の全
受診者のうち、脂質異常症で受診している方
の割合は28.5%で、その割合は県内でワースト
6位となっています。

そこで、今号から「脂質」をテーマに、みなさん
に知っていただきたいことを2回シリーズで新
聞に扱っていきます。

血液中の脂質ってどんなもの？

脂質の中にも色々な種類がありますが、代
表的なものに「中性脂肪」、「コレステロール」が
あります。「脂質は悪いもの」と思っている方が
多いかもしれませんが、そうではありません。
脂質は私たちにとって大切な役割があります。

◆中性脂肪◆

食物中に含まれる脂肪の大部分は中性脂肪
です。脂肪は小腸で吸収されて中性脂肪とな
り、血液によって全身に運ばれ、エネルギー源
となったり、肝臓や脂肪細胞に貯蔵され、エネ
ルギー源が不足した時に利用されます。この
仕組みのおかげで、私たちは食事を摂っていな
いときや眠っているときもエネルギー切れにな
らず動くことができます。さらに、脂肪だけで
なく、炭水化物(米、めん類等)・お菓子・お酒
などの糖分も、エネルギーとして使用されずに
余った分は、肝臓で代謝され、中性脂肪とな
り、肝臓や脂肪細胞へ貯蔵されます。

◆コレステロール◆

LDLコレステロール(以下、LDLと表記)、
HDLコレステロール(以下、HDLと表記)とい
うのはみなさん聞いたことがあると思います。
悪玉コレステロールや善玉コレステロールなど
と言われていますが、**原料は同じ「コレステロール」**
で、肝臓で作られます。LDLは主に細胞膜や
ホルモンの材料になり、HDLは、体内の余分
なLDLを回収して肝臓に戻します。

コレステロールは肉・魚・乳製品などの動物
性脂肪の一種で、大豆・植物油などの植物性
脂肪には含まれません。肝臓では一日に1.5g
2.0gのコレステロールが作られています。そ
のうちの1/3は動物性脂肪から、残り2/3は糖
分や中性脂肪を原料に肝臓で作られています。
つまり、私たちは**肉類や乳製品などの動物性
脂肪を摂らない人でも、ほかのものからコレス
テロールを作ることが**できるのです。

そして作られたコレステロールは肝臓から血
液中に分泌され、細胞に取り込めるように形
を変えてLDLとなり利用されます。利用さ
れず余ったものはHDLが回収して肝臓へ戻し
ます。

このように、私たちにとって必要な脂質です
が、体内で増えすぎたり少なすぎたりすると
悪影響を及ぼすという性質もあります。

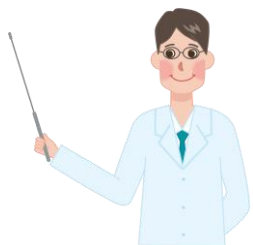
脂質異常症って何？

高中性脂肪血症・高LDLコレステロール血
症・低HDLコレステロール血症を総称して「脂
質異常症」と呼びます。先ほど、悪影響を及ぼ
すと書きましたが、その代表的なものが**「動脈
硬化」**です。

脂質異常症は自覚症状がほとんどなく、気
付かず放置すると、全身の血管の動脈硬化が
徐々に進み、**心筋梗塞・脳梗塞などの重大な
病気を引き起こ**します。脂質異常症の診断基
準値を表1に示しました。みなさんの健診結
果はいかがでしょうか？

項目	値	診断基準
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	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
中性脂肪	150mg/dl 以上	高中性脂肪血症

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版



自分の健診結果と
比べてみましょう!!

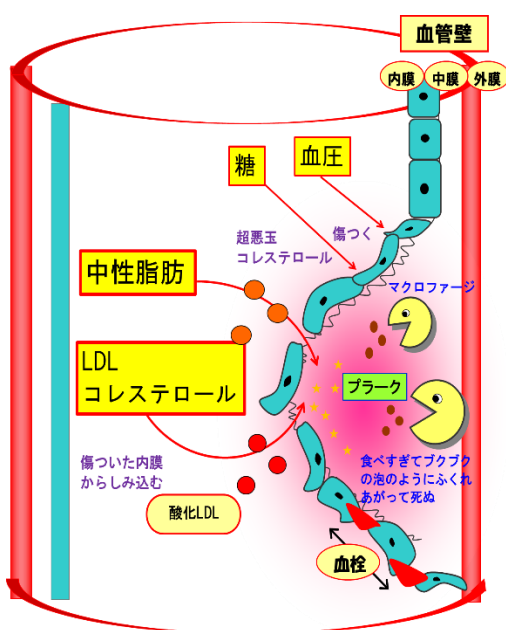
なぜ動脈硬化が起こるの？

食事で脂肪や糖を摂りすぎたり、活動量が
少なく中性脂肪がエネルギーとして使用さ
れず余ってしまうと、肝臓は脂肪をたくさん
取り込んで脂肪肝へ、脂肪細胞は中性脂肪を
たくさん取り込んで大きくなってしまいます
(高中性脂肪血症)。大きくなった脂肪細胞は、
血圧や血糖値を上げたり、血栓をできやすく
するホルモンを多く分泌するようになり、その
結果、血管壁を傷つけ、動脈硬化を促進しま
す。また、中性脂肪はLDLを小型化させる
作用もあり、小型化したLDLは**「超悪玉コレ
ステロール」**と呼ばれ、より高率で動脈硬化を
引き起こします。

高LDLコレステロール血症では、細胞膜など
の材料として使いきれない分が余ってしまいま
す。その余分なLDLは血液の中を漂い、傷つ
いた血管壁の間隙から内側に入り込み、プラ
ークというものを形成します。さらにその状
態が続くとプラークが肥厚して膨らみ、血管
が狭窄したり、プラークが破れて血栓ができる
と、血管が閉塞します。

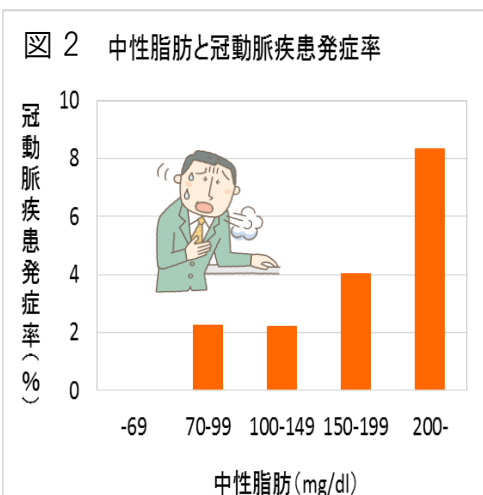
また、中性脂肪が増加すればするほど、HDL
は少なくなる**(低HDLコレステロール血症)**
ことも分かっています。HDLは余分なLDL
を回収してくれますが、HDLが少なくなる
と、余分なLDLを回収できず血液内で余っ
たままとなり、それにより動脈硬化が促進さ
れてしまいます。(以上、図1参照)

図1 動脈硬化の仕組み

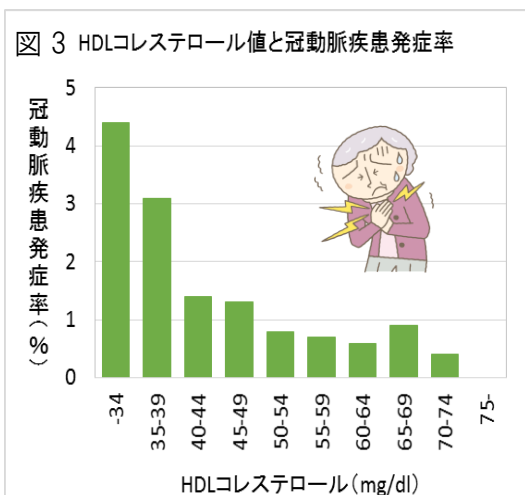


なぜ動脈硬化が起こるといけないの？

図2・図3には、中性脂肪値、HDLの値
による心筋梗塞などの冠動脈疾患発症率を
示しました。中性脂肪もHDLも先の表1に
示した**基準値をこえ**ると**冠動脈疾患発症率が高
くな**っています。つまり、脂質異常症により動
脈硬化が進行していき、心筋梗塞などを引き
起こす可能性が高くなるのです。



病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌 第4版



動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版

脂質異常症をきたす原因は様々で、大きく
2つに分けられます。

- ① 原発性：家族歴や遺伝子異常等、遺伝因
子によるもの
- ② 続発性：生活習慣の乱れや基礎疾患(糖
尿病など)等によるもの

LDLが180mg/dl以上または、中性脂肪が1000
mg/dl 以上の場合、①である可能性が高いため、
早めに精密検査を受けることをお勧めします
(動脈硬化性疾患ガイドライン2012年版より)。
②は脂質異常症の40%を占めると言われ
ており、治療の第一歩として、食事や運動な
どの生活習慣の改善が必要です。

次号では、脂質異常症の予防・重症化の予
防について記事にしたいと思います。

***次回は8月末頃に発行予定です。**