

秋といえば「食欲の秋」。ついつい食べ過ぎてしまうことも多いでしょう。脂質異常症は、動脈硬化の危険因子として重要で、高血圧症、糖尿病などとともに生活習慣病の一つです。特に症状がないため、気づかずに放置してしまい、命にかかわる病気を引き起こすこともあります。脂質異常症の対策として、生活習慣を見直しましょう。

●脂質異常症とは？

脂質異常症は、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、やがて動脈硬化をおこし、心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を引き起こします。

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、おもに肝臓で作られています。LDLコレステロールとHDLコレステロールの二つがあり、LDL（悪玉）コレステロールは血液の流れに乗って、肝臓から全身にコレステロールを運びます。HDL（善玉）コレステロールは余計なコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあります。

中性脂肪
(トリグリセライド)

からだを動かすエネルギー源で、中性脂肪は、食物から摂取されたり肝臓で合成されたりします。生命を維持するための活動に利用されますが、余ってしまうと内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられます。

●脂質異常症の診断基準

LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	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 (善玉コレステロール)	40mg/dL 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)	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症

●脂質異常症の危険因子

当てはまるものにチェックしてみましょう！

- 肉や乳製品などの動物性脂肪が好き
- お酒をよく飲む
- お菓子など甘いものをよく食べる
- 野菜はあまり食べない
- 炭水化物をよく食べる
- 肥満（内臓脂肪型）
- 運動不足
- タバコを吸う

生活習慣の改善が治療の基本です！

禁煙は必須です！

●食事療法

- ◆ 食べ過ぎを抑え、標準体重(身長(m) × 身長(m) × 22以内)を維持するよう心がけましょう。
- ◆ 炭水化物、砂糖を多く含む食品、肉の脂身は控えめにしましょう。
- ◆ 魚、大豆製品、野菜、海藻の摂取を増やす。

特に控えめにしたい食品

積極的に摂りたい食品



炭水化物
砂糖の多いお菓子や飲み物
お肉の脂身



アルコール



魚(できれば青魚)



野菜



海藻

伝統的な日本食が基本！！

アルコールの摂取を控えましょう！！

◆ 禁酒する

◆ 休肝日を設ける

◆ 摂取量を制限する
(目安：25g/日以下)

摂取量の目安



日本酒 1合



ウイスキー
ダブル1杯



ビール
500mL



ワイン
グラス2杯

●運動療法

- ◆ 脂肪を効率よく燃焼させるには、有酸素運動が効果的です。
- ◆ 有酸素運動にはウォーキング・スロージョギング、水中運動、サイクリング、ラジオ体操などがあり、1日30分以上の運動を毎日続けることが望ましいとされています。毎日必ずかしくても、最低週3回以上を目標にしましょう。
- ◆ 運動を無理なく継続して行うには、まずは1日8,000~10,000歩を目安にして歩くこと（ウォーキング）から始めてみましょう。

日常生活で取り入れられる運動の例



会社帰りに一駅だけ歩く



バスを使っている場合は、駅まで自転車で通勤



階段を昇る
階段昇降は足腰の大きな筋肉を使うためエネルギーを効率よく消費できます。



ちょっとした空き時間にウェイトトレーニングを。
筋肉量を増やせば脂肪が効率よく燃焼します。

●薬物療法

生活習慣の改善で脂質管理が不十分な場合には、薬物療法を考慮します。

分類	効果
スタチン系	主にコレステロールを下げる
陰イオン交換樹脂	
小腸コレステロール輸送体阻害剤	
PCSK9 阻害薬	
フィブラート系	主に中性脂肪を下げる
ニコチン酸類	
多価不飽和脂肪酸 (EPA 製剤)	

病態に応じて薬剤は選択されず、医師の指示に従って服用してください。薬物治療を始めても、生活習慣の見直しは必要です。

<参考>脂質異常症 - 日本臨床内科医会、高中性脂肪血症情報提供サイト - e-mediceo