

中込内科じんぶん

10, 11月



合併号

今月の特集

高脂血症に対する治療の重要性

I. 「高脂血症」とは

通常、健康な血液は血管の中をサラサラと流れます。しかし、脂質(コレステロールや中性脂肪)が増えた状態が長く続くと、血管に脂質が付着したり詰まらせたりします。このように血液の中の脂質が増える病気を「高脂血症」といい、生活習慣病の代表的な病気のひとつです。

★脂質(コレステロールや中性脂肪)の役割

脂質は身体を動かすためのエネルギー源です。また、細胞膜や血液、ホルモンなどの材料にもなる最も高カロリーの栄養素です。しかし、脂質はその種類により、血中コレステロールを高くし、「肥満」、「高血圧」、「動脈硬化」、「糖尿病」など生活習慣病を招く原因となります。そのため質と量を考えて上手に摂ることが必要です。コレステロールは、大きく分けてHDL-C(善玉コレステロール)、LDL-C(悪玉コレステロール)があります。

★HDL-C(善玉)

血管壁にたまって付着した余分なコレステロールを清掃車のように取り除いて肝臓に持ち帰ります。「動脈硬化」を防ぎ、血管を若々しく保つことから「善玉コレステロール」と呼ばれます。喫煙によりその値は低下します。

★LDL-C(悪玉)

血液の流れによって肝臓から全身にコレステロールを運びます。増え過ぎると血管壁にコレステロールが蓄積し「動脈硬化」を進めますので「悪玉コレステロール」と呼ばれます。

★中性脂肪

体内の主なエネルギー(カロリー)源は糖と脂肪です。エネルギーが多すぎるときは、糖は脂肪に変化します。そして余剰の脂肪とともに中性脂肪として肝臓から血液中に放出されます。さらに脂肪組織に蓄積されます。脂肪組織は体温を保つ働きや、外部の衝撃から内臓を守る重要な役目を果たしています。しか



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

「高脂血症」の診断基準(空腹時)

LDL-C(悪玉)	140mg/dl以上
HDL-C(善玉)	40mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上
総コレステロール	220mg/dl以上

LDL-C(悪玉)(基準値=140mg未満)
=総コレステロール-HDL-C(善玉)-中性脂肪値÷5
中性脂肪が400mg/dl以上の時は使用できません

し、食べ過ぎやアルコールの飲み過ぎでの人では、必要以上の動脈硬化性疾患を引き起こします。

II. 「高脂血症」はなぜ恐ろしいか

一般に「高脂血症」は、血液の中のコレステロール値が高いだけでなく、自覚症状がほとんどありません。しかし、この状態を放置するとコレステロールが動脈壁に沈着したり、「動脈硬化」の原因と

III. 「高脂血症」の原因
欧米化した食生活、過食、運動不足による肥満や精神的ストレスが近年増加する高脂血症の主因です。しかし、食生活や運動不足などとは関係なく、内分泌の病気や遺伝的な体質による「家族性高脂血症」の場合もあります。

IV. 「高脂血症」の治療法

検査の結果、LDL-C(悪玉)や中性脂肪値が高くても、すぐに薬物療法が開始されるわけではありません。というのは、「高脂血症」の治療目的は、「動脈硬化」から生じる病気を予防することであるためです。そこで、食事療法や運動療法などの生活習慣の改善から始めます。しかし、それでも治療目標値に届かない場合、薬物療法に入るようになります。

1. 食事療法

食事療法の基本はカロリーの過剰摂取をやめることです。それにより、コレステロールの合成や処理機構が回復し、正常な状態に戻そうというものです。コレステロールの処理機構を調節することでLDL-C(悪玉)

なります。たとえば脳の動脈が詰まると「脳梗塞」、心臓の栄養を送っている冠動脈が詰まると「狭心症」や「心筋梗塞」となります。つまり、高脂血症はさまざまな血管合併症を引き起こす恐ろしい病気なのです。

の受容体を活性化させ、薬の量を減量できることもあります。

2. 運動療法

運動療法の基本はカロリーを効率よく消費できる運動です。その最適な運動は、有酸素運動(エアロビクス)と呼ばれるものです。ゆっくり呼吸しながら運動すると、体内の血行状態が良くなります。また、血液中のLDL・C(悪玉)や中性脂肪の分解が活発になり、LDL・C(悪玉)が減少し、反対にHDL・C(善玉)が増加します。

3. 薬物療法

軽度から中等度の「高脂血症」であれば、食事療法や運動療法などで生活習慣を改善すると、3〜6カ月で多くはLDL・C(悪玉)や中性脂肪値が目標準まで低下します。しかし、効果が得られない場合にはコレステロール値や中性脂肪値を下げることを目的とした薬物療法を行います。薬物療法の開始時期は、症例までの生活習慣の改善度、合併症の有無等により患者さんと医師が相談して決定します。さて、高脂血症の治療薬は大きく3つに分類ができます。それぞれタイプのあった治療薬を選択します。

①主にコレステロールを下げる効果のある薬
②主に中性脂肪を下げる効果のある薬
③コレステロールと中性脂肪の両方を下げる効果のある薬
通常は1ヶ月程服用すると治療効果が発揮されると言われていますが、まれに効果が現れにくい人もいます。原因としては、食事療法が徹底されておらず効果が不十分な場合や、薬理作用があつていない事があります。さらに、「高脂血症」の原因が他にある場合(たとえば甲状腺機能低下症など)もあり、落胆せずに医師にご相談ください。高脂血症治療の場合、薬を飲んでいれば、食事療法はしなくてもいいと判断するのは間違いです。根気よく自己管理を続けていく覚悟が大事です。(ごく少数例ですが、副作用として重度の筋肉障害や肝機能障害などが報告がされており定期的に通院、診察が必要です)

V. 日常生活における予防対策

「高脂血症」を防ぐには、普段の生活習慣の見直しが重要です。特に「動脈硬化」の原因となるLDL・C(悪玉)を減らすことを基本とした、左記の改善を心がけることが大切です。

3. アルコールや甘い物を控える(中性脂肪を増やさないようにするため)。
4. 抗酸化力の強い食品をとる(ほうれんそう、人参、トマト、じゃがいも、ポリフェノールなど)。
5. 禁煙する(たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行します。また、HDL・C(善玉)の濃度が低くなり、心疾患のリスクが高くなります)。

VI. 物言わぬ(沈黙の)病気

「高脂血症」は自覚症状の少ない病気です。定期検診などで行われる血液検査などが発見の重要な手がかりとなります。自分が「高脂血症」であることに気づかないで生活している方がほとんどで、「高血圧」や「糖尿病」に比べると、病気の性質を把握している方が少ないのが現状です。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。血管を若く保つためには、毎日の生活習慣の改善を図ることがもちろんですが、定期検診による血液検査を是非お勧めします。こうした心がけが他の生活習慣病を遠ざけ、いつまでも健康的な自立した生活を築く第一歩です。

【今月の記事 検査技師 松岡】

インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成19年10月15日～平成20年1月31日まで

- 秋田市65歳以上の方…1回接種2000円
- 秋田市以外の65歳以上の方…1500～2500円
- 小学生以下の方…2回接種3000円(1500円×2回)
- 中学・高校生の方…1回接種2000円
- 一般の方…1回接種3000円

～ご希望の方は受付でご予約をお取りください～

年末年始の休診のお知らせ

12月30日(日)～1月6日(日)まで、誠に申し訳ございませんが、休診とさせていただきます。12月26日(水)と12月27日(木)は午後診察させていただきます。

お薬が切れないうちに、ご予約をお取り致しますので、何卒ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。