

脂質異常症の治療を 受けられるみなさまへ

脂質異常症のことを
一緒に学んで、
生活改善や治療を
始めましょう。



監修：帝京大学医学部 医学部長

寺本 民生 先生

Q

そもそも「脂質異常症(高脂血症)」って？

A

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪など悪い脂質の量が増え過ぎた状態と、良い脂質であるHDLコレステロールの量が減り過ぎた状態を合わせて「脂質異常症」と呼びます。

Q

コレステロールの値が高くなると、
どうなるのですか？

A

コレステロールは本来、細胞を形成する成分として必要な物質です。しかし、量が増え過ぎた状態が続くと動脈硬化の原因となります。自覚症状がないため、放置しておくとうっ血などを引き起こすおそれもあるのです。

血管



脳卒中

心筋梗塞



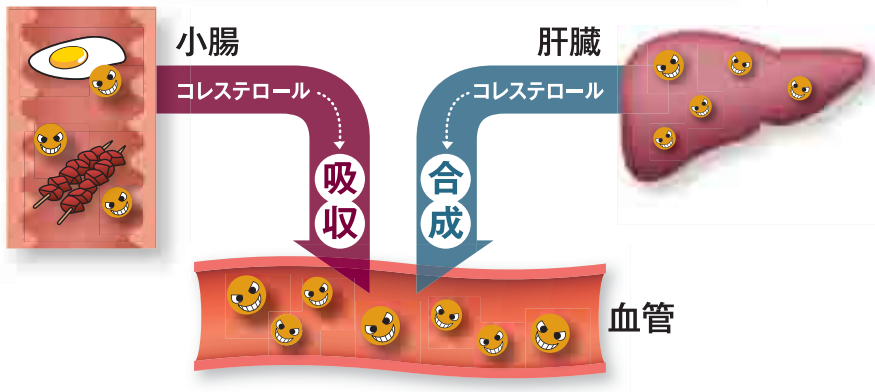
Q

コレステロールは、どこから来るの？

A

血液中のコレステロールには、食事によって小腸で吸収されるものと、肝臓で作られるものがあります。

コレステロールができる2つのルート



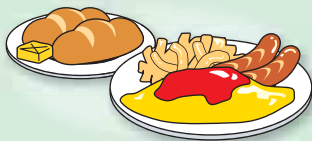
あなたは
大丈夫？

私たちのコレステロール摂取量は、食生活の欧米化に伴って次第に増加しています。あなたの食生活は大丈夫ですか？



昔

今

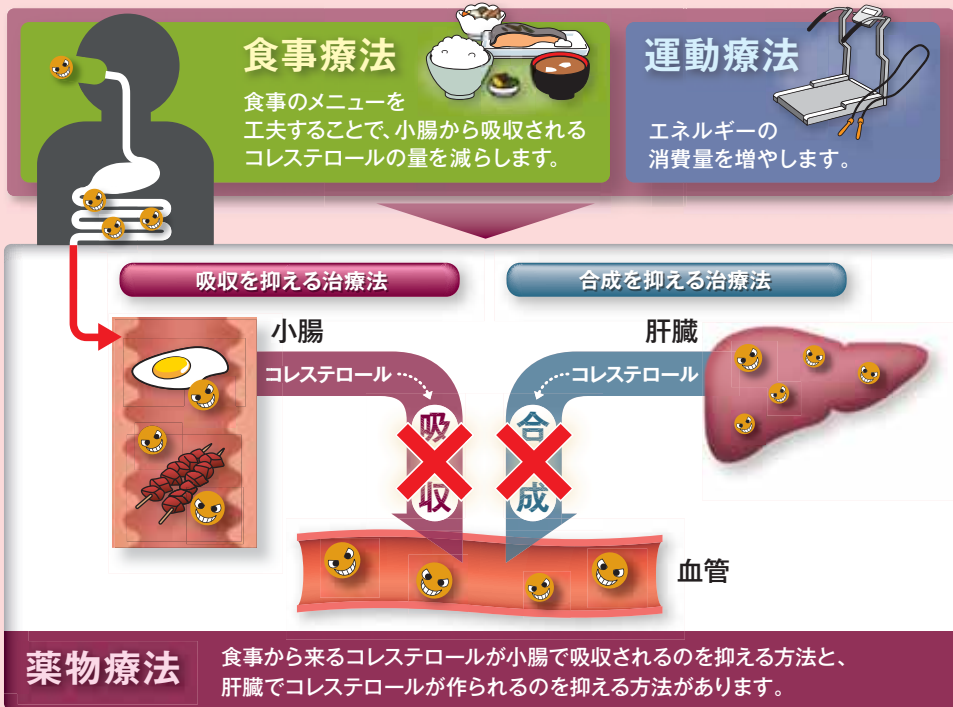


Q

脂質異常症は、どのように治療していくのですか？

A

医師と相談の上で「食事療法」と「運動療法」に取り組むことからスタートします。それでも効果を得られにくい場合には、「食事療法」や「運動療法」に加え「薬物療法」を行います。

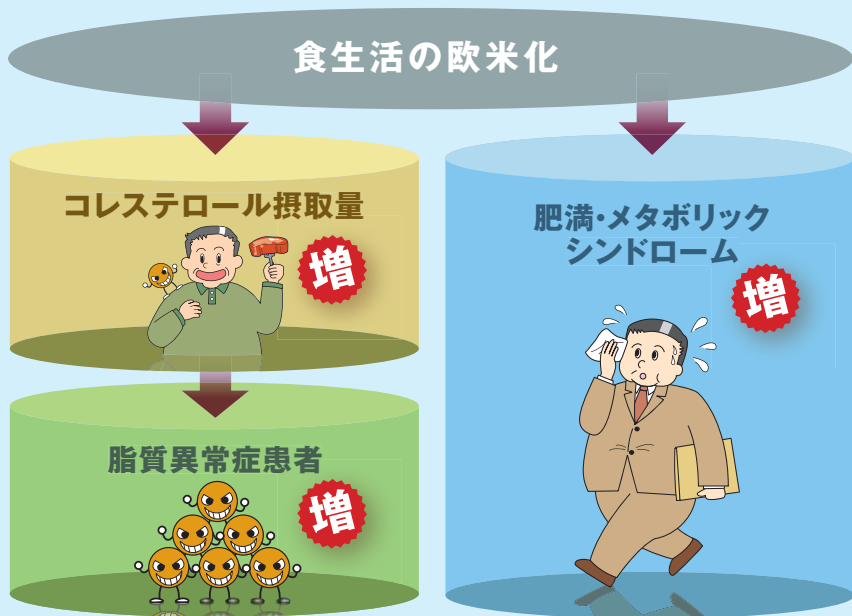




食生活の欧米化は、脂質異常症のほかどのようなキケンにつながりますか？



脂っこい食べものの摂り過ぎなど、すっかり欧米化した食生活の影響で、私たちのコレステロール摂取量は1950年代と比べて約3.5倍になっています。この結果、脂質異常症(高脂血症)の患者さんが増加しています。また、肥満やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を招く原因ともなっているのです。



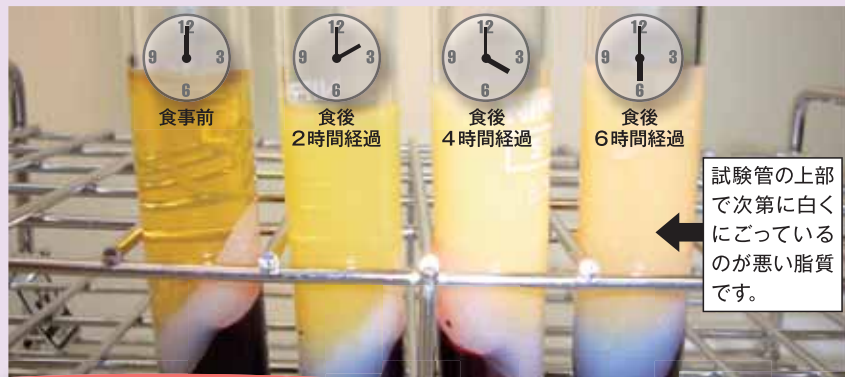
Q

肥満やメタボリックシンドロームを持つ
脂質異常症の方は、何がキケンなの？

A

「食後高脂血症」の危険性が考えられます。通常、脂質の多い食事をとると小腸からの吸収が増え、血液中の悪い脂質も増加します。健康な方の場合、悪い脂質は数時間で減少しますが、「食後高脂血症」の方の場合は悪い脂質がいつまでも血液中に残ってしまいます。悪い脂質は動脈硬化を引き起こす力が強いいため、心筋梗塞などの心臓病を引き起こす危険性が高くなるのです。

食後高脂血症と考えられる方の食後の血液の様子



食後高脂血症
の血液



正常な血液



肥満や
メタボリック
シンドロームでは、
悪い脂質が
残ったまま！

6 …悪い脂質

写真提供：平光ハートクリニック 平光伸也 先生



「食後高脂血症」は、どのくらいキケンなのですか？



食後、血液中に悪い脂質が増え過ぎると、心筋梗塞などの心臓病になる危険性が高まることがわかっています。食後高脂血症の方は健康な方の約3倍、心臓病になりやすいのです。

食後高脂血症のレベルと心臓病になりやすい程度の関係



食後の中性脂肪値 I : 84mg/dL未満 III : 116~165mg/dL
(悪い脂質の量) II : 84~115mg/dL IV : 166mg/dL以上

試験の対象になった人：心臓病や脳卒中にかかっていない40~69歳の日本人男女11,068人 (平均総コレステロール値：男性183mg/dL、女性195mg/dL)

試験の方法：食後の血液中の悪い脂質 (中性脂肪) の量と心臓病になりやすい程度の関係について、15.5年間調査が行われました。

Iso H, et al: Am J Epidemiol, 2001; 153: 490-499. より作図

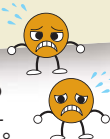
Q

「食後高脂血症」とわかったら、
どうすればいいの？

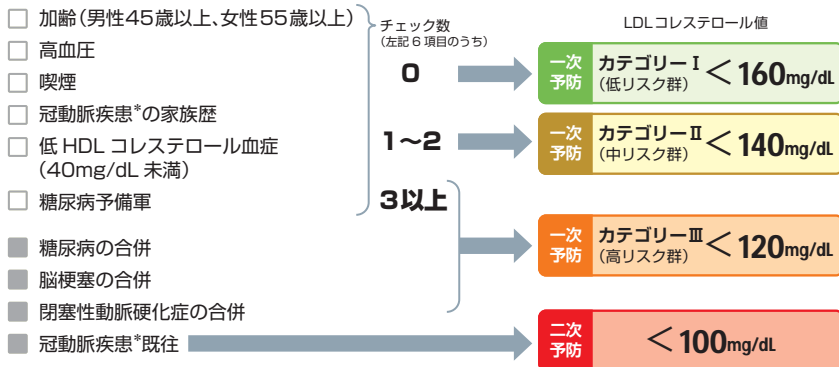
A

まず「食事療法」や「運動療法」によって
体内の脂質の量をコントロールするこ
とが重要です。最近では小腸でのコレステロール吸収を抑える
「薬物療法」が好ましい影響を与えることがわかってきています。

- ✓ 食事療法 ✓ 運動療法
✓ コレステロール吸収を抑える治療法



リスク別脂質管理目標値 ～あなたの管理目標値はどれでしょう？～



* 心筋梗塞、狭心症をさします

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より改変

あなたのLDLコレステロール管理目標値は

mg/dL 未満です。

