

突然死の引き金となる『脂質異常症』 自分のリスクを知り、心疾患を防ごう！

現在、日本人の約6人に1人が、心筋梗塞や心不全などの心疾患で亡くなっています。今回は心疾患の大きな危険因子である「脂質異常症」について解説します。

「脂質異常症」と心疾患の関係

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎたりする状態を脂質異常症といいます。成人の約2.5人に1人が脂質異常症といわれており、患者数は増加傾向にあります。特に高LDLコレステロール血症が続くと、動脈の内側に脂肪の塊ができて血管が狭くなり、動脈硬化が進んでいきます。そして、心臓へつながる血管が詰まると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患を引き起こします。脂質異常症は、ほとんどの場合自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心疾患が起こって初めてその恐ろしさに気づくという、侮れない病気です【図1】。

【図1】心疾患の危険因子



他の危険因子が加わると、心疾患のリスクが高まります

さらに、喫煙、肥満、高血圧・糖尿病・慢性腎疾患などの病気や、性別、年齢などの複数の因子が心疾患の発生に関係しています。健康診断で脂質の数値が高いと言われても、すぐに薬の治療

総合的な
健康管理が
必要です



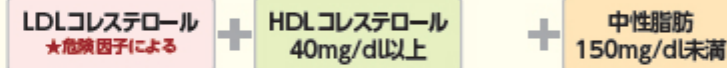
療が始まるわけではありませんが、今は個人のリスクに応じた治療目標値が示されるようになりました。まずは自分どの程度のリスクがあるのか、リスクに応じたLDLコレステロールの目標値はどの程度なのかを確認していきま。心疾患の予防には、脂質異常症の改善を含めた総合的な管理が必要となります。リスクを少しでも減らすように、日頃から生活改善に努めましょう【図2】。

【図2】心疾患予防のポイント

●危険因子の改善

- タバコ 禁煙および受動喫煙を避ける
- 肥 満の改善 ... BMIを22前後にする
- 糖尿病の改善 ... HbA1cを6.9%未満(NGSP動)まで下げる
- 高血圧の改善 ... 若年者・中年者は130/85mmHg未満、高齢者は140/90mmHg未満まで下げる

●脂質異常症の改善



●LDLコレステロール目標値の決め方



★LDLコレステロールの目標値は、冠動脈疾患の危険因子のうち、何をどのくらいもっているかによって段階的に設定される。冠動脈疾患のリスクが高いほど、LDLコレステロールの目標値は厳しく設定される。

日頃から実践したい習慣

脂質異常症の治療の基本は生活習慣改善です。薬物療法を開始しても、基本に変わりはありません。

- 過食を抑え、標準体重を維持している
- 肉の脂身、乳製品(バター)、生クリームの多い洋菓子などをとり過ぎないようにしている
- 魚類や大豆製品を積極的に食べている
- 野菜や海藻をたっぷり食べている
- アルコールは適量に抑えている
- 食塩を多く含む食品を控えている
- 有酸素運動を毎日30分以上している
- タバコを吸わない、または禁煙した

チェックしてみよう!



標準体重を維持

毎日30分以上の有酸素運動

野菜・海藻をたっぷり食べる

保健指導を活用してください

健診結果で、生活習慣病のリスクが高い方や、生活習慣病(脂質異常症、高血圧、糖尿病など)の治療をしているが結果ががんばりしかなかった方には、保健指導の案内をしています。保健師、看護師、管理栄養士などの専門職が生活改善のお手伝いをいたしますので、ぜひご利用ください。

【参考資料】

- 第一三共 からだの健康レシピ2013 (ザウングローブ資料の2P)
http://www.ehealthyrecipe.com/magazine/pdf/201301_shishitsu.pdf
- NH-Kさよう健康 2012年9月号 [特集:あなたに合ったコレステロール対策]
- NH-Kさよう健康 2013年7月号 [特集:ストップ動脈硬化 コレステロール対策]
- 脂質異常症治療ガイド2013年版 | 日本動脈硬化学会 (11P、26~30P参照)

本誌26ページに関連記事
(脂質異常症のジェネリック医薬品が掲載されています)