



第37号

今回は脂質異常症のお話



ナナカマドの実

発行：旭薬ナナカマド薬局

平成22年1月号



私たちは皆様にいろいろな情報をお伝えしていきたいと思ひます。
不安なこと、知りたいこと何でも結構ですので私たちに尋ねてください。

脂質異常症ってなに？

「脂質」というのは、血液に溶けているコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のことです。これらは体を作る成分やホルモンの原料として必要不可欠でもあるのですが、増えすぎると心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患を引き起こします。

従来は、総コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂肪のいずれかが基準より高いか、善玉コレステロールが基準より低い場合を「高脂血症」と呼び治療の対象としてきました。

しかし、善玉・悪玉の区別なく測定した総コレステロールだけでは、善玉コレステロールが高い人を含む場合があり、動脈硬化の危険性を正確に反映しないことから、最近では総コレステロール値を診断の基準よりはらずし、「空腹時の血液検査で、下記のいずれかがある場合」が新しい診断基準となりました。

- ・悪玉コレステロール(LDL-C) ----- 140mg/dl以上
- ・善玉コレステロール(HDL-C) ----- 40mg/dl未満
- ・中性脂肪(トリグリセライド) ----- 150mg/dl以上

このように、従来の「高脂血症」の診断基準の見直しが行われるとともに、善玉コレステロール値は低すぎる場合が異常値であることから「高脂血症」の「高」という文字はなじまないとして、「脂質異常症」と呼び方も変わりました。ただし、これまで使ってきた「高脂血症」の名称が使われることもまだ多いようです。

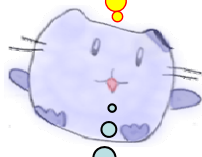
脂質異常症は、生活習慣病。

遺伝が原因の人にもわづかにはいますが、ほとんどは長年の日常の生活習慣—偏食、運動不足、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠不足などが発症や進行に深く関わっています。

薬局でいろいろ聞いてみるといいかもね



不安なこともあるよね



次回もお楽しみにね。

悪玉コレステロール(LDL-C)値はどこを見ればわかるの？

現在は血液検査の項目で「LDL-C」・「HDL-C」・「中性脂肪」の検査値が別々に記録されることが多いと思いますが、従来の「総コレステロール(TC)」・「HDL-C」・「中性脂肪」という検査値が書かれている場合でも、以下の式から「LDL-C」を計算することが可能です。

$$[LDL-C] = [TC] - [HDL-C] - [中性脂肪] \div 5$$

(ただし、中性脂肪〔トリグリセライド〕値が400mg/dl以上の場合、この計算式は使えません)

脂質異常症の治療法は？

まず、食事療法や運動療法など生活習慣の見直しから始めますが、他の動脈硬化の原因となるもの(高血圧、糖尿病、喫煙、家族歴など)がある場合、すぐに薬物治療となることもあります。

また、薬物療法を始めたからと言って、食事療法や運動療法をやめてはいけません。その2つをきちんと続けることで、薬の効果もより期待できるのです。

—活性酸素についてのお話—

生活習慣や環境要因によって活性酸素が増えることにより、老化がすすんだり、いろいろな病気が引き起こされます。活性酸素は、喫煙、過度なアルコール摂取、睡眠不足や加工食品の摂取などの生活習慣や、大気汚染、有害物質などの環境要因などが原因とされています。

活性酸素の発生を最小限に抑えるには、野菜や、果物に含まれるビタミンC・E、ポリフェノールなどを摂ったり、生活習慣の改善が有効と言われています。

