

専門医に聞く!

20年後も元気に生きていくために

家族と共に考える

脂質異常症ケア

高血圧や糖尿病に比べると圧倒的に認知度が低い「脂質異常症」。
自覚症状がないために無頓着な方も多いのが現状ですが、放置すれば
10年20年後に突然死を招くかも。あなたとあなたの家族は大丈夫ですか？



教えてくれた先生

たむらクリニック

(神奈川県川崎市)

よしたみ

院長 田村 義民 先生

脂質異常症の診断基準

血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)や中性脂肪(トリグリセライド)が過剰であったり、善玉コレステロール(HDLコレステロール)が不足している状態のこと。

悪玉コレステロール (LDLコレステロール)	140mg/dL以上	数値が高い
善玉コレステロール (HDLコレステロール)	40mg/dL未満	数値が低い
中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dL以上	数値が高い

※参照:日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」

\\ただし、悪者ではない!\\

コレステロール
の大切な役割

- 脂肪の消化を助ける「胆汁酸」の材料
- 全身の約60兆個の細胞を守る「細胞膜」の材料
- 女性ホルモンなどの「ホルモン」の材料

中性脂肪の
大切な役割

- 使われなかったエネルギーを貯蔵する
- 体温を維持する
- 衝撃から内臓を守るクッションになる

動脈硬化から突然死を招く怖い病気

最近の自分のコレステロールや中性脂肪の数値、把握できていますか。

職場や自治体の健康診断や定期的に医療機関にかかっているという方であれば血液検査でチェックできているでしょう。

一方、何年も検査をしておらず、わからないという方もいるはずです。

これらの数値は異常があっても自覚症状は全くありません。

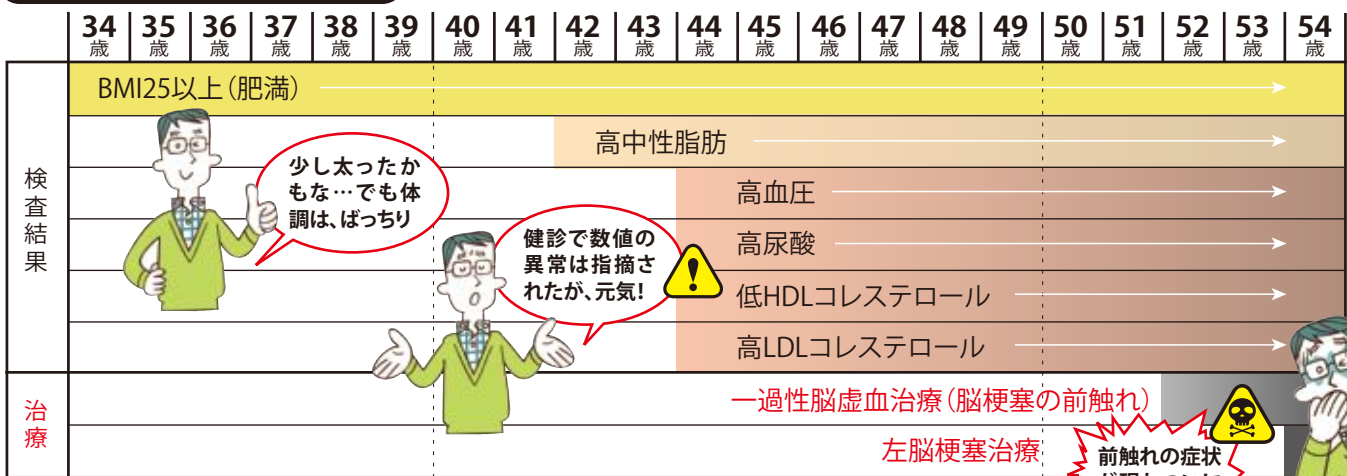
しかし、血管の壁にはコレステロールが蓄積してプラーク(ごぶ)となり、血液の通り道がふさがれる動脈硬化におちいります。心臓が詰まれば心筋梗塞に、脳の血管が詰まれば脳梗塞になるリスクがあるのです。

そんな突然死を招く恐ろしい脂質異常症について専門の医師にお話を伺いました。

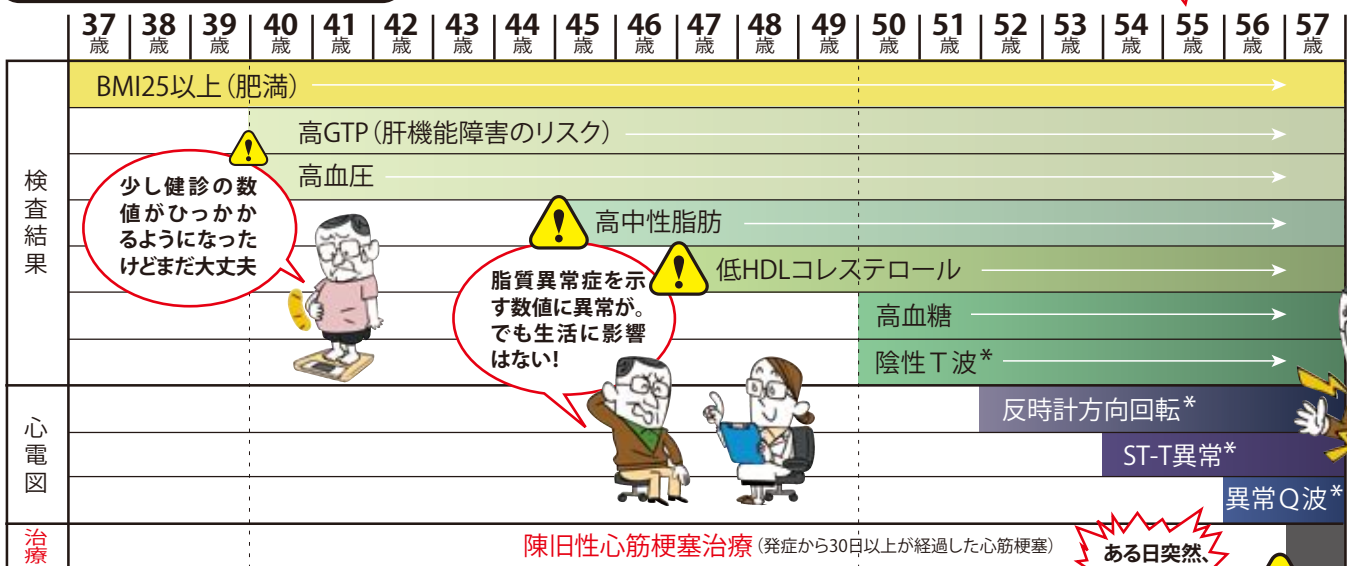


脂質異常症を放置することは寿命を縮めること!

54歳で脳梗塞になった方の例



57歳で心筋梗塞になった方の例



※参考:生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料

* 心電図の異常

自覚症状がないからキケンでも着実に寿命を縮める
 日本では206万人を超える患者があり、増え続けている脂質異常症の最大の問題は、症状が何もないという点です。
 「当院の患者さんでも悪玉コレステロールが180以上という方がいましたが、症状は何もありませんでした」
 逆に、数値に異常があり、再検査と言われても症状がないために放置している方も少なくありません。しかし、それは寿命を縮める自殺行為! 脂質異常症のケアは10年20年先を見据えて寿命を長くする治療です。
 上記の図は先生が説明で使用している資料です。見ていただくとわかるように、最初は少し太っている程度の方が「高中性脂肪」などの複数の原因を重ねて着実に脳梗塞などに近づいていっています。
 あなたや、あなたの家族はこの段階でしょうか。症状がないから気付いていないだけで、本当は突然死に続くレールの上を歩いているところかもしれません。

定期的な血液検査が健康を知るチャンス

突然死から少しでも逃れたいと願うなら、何よりもまず自分のコレステロールや中性脂肪の数値を認識することが肝心。血液検査を受けましょう。

「検査の頻度は年1回の健診が目安ですね。35歳ぐらいから気にした方がいいと思います」

職場の定期健診などの機会がない方は自治体の健診に申し込んだり、医療機関で検査を受けたりすることをおすすめします。

また、一度でも健診で引っかかったという方は医療機関を診察し、医師の指導通りに対策をして数値をコントロールするようになしてください。

ただし、数値がコントロールできていようがいまいが自覚症状に変化はありません。

あくまでも基本は定期的に血液検査を受けることです。

「当クリニックでも患者さんには2か月〜半年おきには血液検査をしています。コレステロールや中性脂肪の数値が上がったり下がったりという折れ線グラフ

Medical Care 脂質異常症の検査・治療

血液検査

定期的に数値をチェック

コレステロールや中性脂肪の数値を定期的にチェックしてください。たむらクリニックでは将来の脳梗塞・心筋梗塞発症リスクを予測する血液検査（※自費）にも対応しています。

けいどうみやく

頸動脈エコー検査

動脈硬化の状態を確認

頸動脈に超音波をあて血管の状態を画像で確認。頸動脈は動脈硬化が一番確認しやすい場所で、全身の動脈硬化の目安となります。たむらクリニックでは連携医院を紹介します。

薬物治療

タイプに合わせた薬を服用

コレステロールを作らせない・吸収させない・中性脂肪を低下させるという3タイプがあります。1か月1回程度通院し、経過を診ていきます。服用後1か月程度で結果が出る方も多くなります。

Q 薬は一生飲み続けなくてはいけない？

A. 基本的には一生ですが、高齢になったら薬が要らなくなるケースも！体質や生活リズムが変わって食事が減って痩せたことで数値が安定するからです。



注意すべきは中年男性と更年期以降の女性

では、どんな人に、コレステロールや中性脂肪の数値の異常が起こりやすいのでしょうか。

たとえば、夜遅くご飯を食べべたり、丼物などの脂っこい食事をとりすぎたり、運動不足で肥満になっている人は危険。

また、親が脂質異常症だとなりやすいとも言われています。

先生のクリニックでも食生活に問題がある30代以上の男性が患者全体の9割ぐらいだとか。では残り1割は誰でしょうか。

「60歳以上の女性です。女性ホルモンには善玉コレステロールを上げる作用があるために女性は脂質異常症になりにくいのですが、閉経すると女性ホルモンが減少するため、悪玉コレステロールが高くなるのです」

更年期以降の女性は旦那さんや息子さんが大丈夫かを気にするだけでなく、ご自身も問題がないかチェックしましょう。

体調変化は感じないが続けてほしい薬物治療

もし脂質異常症と診断されたら、食事療法や運動療法や薬物療法をしていきます。

症状がないのに薬を飲むのは億劫かもしれませんが、薬は1日1回服用すればよいものがほとんどです。

「コレステロールを下げる薬は今日飲み忘れたから明日何かが起るものではありません。寿命を伸ばしたいなら飲み続けてくださいと話しています」

脂質異常症改善のための食事の工夫

脂質異常症の治療と 予防のための食事管理

脂質異常症の大きな原因は食べ過ぎなどの食生活の乱れにあります。そのため、治療や予防のためには、普段の食事を見直すことが非常に重要です。

「脂質異常症を避けるにはこんな食べ物は食べてはいけない」というのはなく、1日3食、規則正しく食べることが重要です」

お肉は脂身が少ない部分を食べる

牛肉や豚肉は脂身が少ない部位を選びましょう。赤みの多いひれ肉やもも肉がベスト！鶏肉は皮を除いて食べましょう。ベーコンやソーセージの食べ過ぎにも注意です。



大豆製品を積極的に食べる

大豆製品はコレステロール値を下げます。豆腐（1日目安1/3丁）や納豆（1日目安1パック）などをすすんで食べましょう。

野菜や海藻をたっぷり食べる

野菜、海藻、きのこに含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を緩やかにする働きがあるので食卓に多く登場させましょう。



油のとり過ぎ注意！種類にも気を付けて

バターやラード、牛脂はコレステロール値を上げるので控えましょう。選ぶならオリーブオイルがおすすめです。市販のフライドポテトなどにも油が多く含まれているので要注意。

目指せ、血液サラサラ メインは魚料理に

魚に多く含まれるDHAやEPAは血液の流れをスムーズにしてくれます。サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、カレイ、タラなどを選びましょう。



ご飯を減らすために お茶碗を小さく

主食のご飯はお茶碗を小さくすることで摂取カロリーを減らすようにすると◎。玄米や雑穀入りにすると食物繊維も摂れます。



お酒は適量を守り おつまみ選びも賢く！

多量の飲酒は中性脂肪が増加する原因になります。1日当たり、ビールなら中ビン1本、ワインなら2杯弱が目安です。おつまみも揚げ物は避けて、煮物にするのが賢い選択です。

甘いお菓子や飲み物は 控える

糖質を多く含む甘いお菓子や飲み物は中性脂肪を増やすので控えましょう。飲み物は水か無糖のお茶がベスト！



※参考：「脂質異常症のためのやさしい食卓」MSD株式会社

さらに

食べ過ぎを防ぐポイント

- 早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける
- 1日3食、規則正しく食べる
- よく噛んで食べる
- 腹八分目を守る
- 外食では丼物より定食を！

※参考：「自分でケアする！生活習慣病 中性脂肪値、コレステロール値に注意【脂質異常症】」大正製薬・大正富山医薬品株式会社

もともと規則正しい生活ができていたり、食事管理をきちん

としてくれる家族がいたりすれば、さほど問題ありませんが、比較的深刻なのが一人暮らしの若い男性です。

「20〜30代の若い方で朝昼は食べないで夕食だけという方がたまにいます。昼間は缶コーヒーだけ、毎晩コンビニ弁当で野菜もあまり食べていない。そんな

食生活をしていけば若いうちからコレステロール値が高くなる

のは必然です。すると、一生の間のコレステロールの平均値も上がってしまい、寿命も縮まってしまうでしょう」

同様に、脂質異常症になりやすい中年の男性や更年期女性も食事管理をしなければ、突然死の可能性は高まります。そこで、おすすめしたいのが

食物繊維をたくさん摂ることで

「お野菜、大豆、海藻類に含まれる食物繊維はコレステロールや脂質を身体が吸収するのを抑えてくれるので、食事をする際は先に食べるのがいいですね」

脂質異常症ケアに役立つ食生活は糖尿病などの他の生活習慣病ケアにも役立ちます。ぜひ実践していきましょう。

コレステロール・中性脂肪を減らす有酸素運動

続いて、脂質異常症ケアに不可欠なのが運動療法です。

先生のお話するのは、有酸素運動をすることだと言います。

「ダンベルを持ち上げるような、いわゆる筋トレというよりは、お話を笑顔でできる程度のペースでするウォーキングや、遅めのランニング、水中ウォーキングを推奨しています。それらの有酸素運動を1日30分くらい、週3回程度できればいいと伝えていきます」

無理に激しい運動を目標にしてしまうと身体に負担をかけることになり、逆効果になることもあります。無理なく続く方法を選択してください。

「サラリーマンだったら一駅歩くというのはいいですね。通勤時間を有酸素運動の時間に充てるという方は割と多いです。最寄り駅まで自転車を使っていたという方は歩いていくようにするとか、エスカレーターをやめて階段を使うようにするなど、生活の一部を変える方法は効果

的だと思えます」

有酸素運動のレベルは「楽からややきついくらい」がいいと先生も言います。目安として感覚的に覚えておくと便利です。

食事療法も運動療法も自分に合った方法を見つけて実践していくことが何より大切です。

ご一家みんなでも少しでも寿命を延ばしたいなら、ご自分だけではなく、家族のコレステロールや中性脂肪の数値を気にかけますよう。そして、いますぐ生活習慣を見直し、何らかの対策を始めましょう。

たむらクリニックの患者さんエピソード

Case①

50代男性

8kgのダイエットで数値改善!

奥様の協力の元での食事制限と定期的な運動を徹底的に行い、8kgの減量に成功! 初めて来院からたった2か月でコレステロールの数値も改善しました。

頑張ってくださいました。脂質異常症は基本的には食生活の改善と運動をしていただいて、それでもダメならお薬を飲んでいただくということになります。これがなかなかできる人が少ないですね。



Case②

40代男性

自宅で続けやすい運動を実践

奥様に嫌がられるほど、毎日家の中でシャドウボクシングをしたという男性。コツコツやっていって、コレステロールや中性脂肪の数値を減らしました。

運動するとHDL(善玉)コレステロールが増えると言われています。また、中性脂肪が高いとLDL(悪玉)コレステロールが下がる傾向が強いです。



コレステロールや中性脂肪の値を正常に保ちたいなら、食事や運動習慣を始めましょう!

Self Care

脂質異常症改善のための有酸素運動

ウォーキング

ジョギング

水泳

自転車

社交ダンス

など



有酸素運動とは?

酸素を取り込みながら行う運動のこと。「ややきついくらい」がいいようです。