

脂質異常症の疑いがあると言われたら

■ 脂質異常症ってなに？

血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことをいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。



■ 脂質異常症の診断基準

脂質異常症診断基準（空腹時採血）

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40 mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド*)	150 mg/dL 以上	高トリグリセライド血症
Non-HDL コレステロール	170mg/dL 以上	高 non-HDL コレステロール血症
	150~169mg/dL	境界域高 non-HDL コレステロール血症

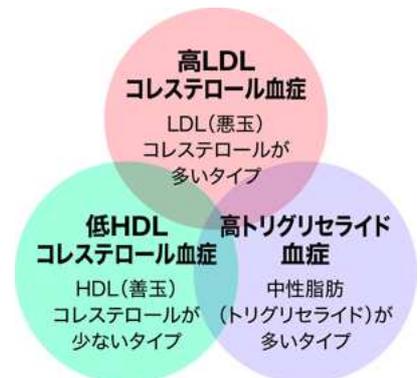
■ LDL コレステロール

人間の体内にある脂質のひとつで、一般に悪玉コレステロールと呼ばれています。

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。

■ HDL コレステロール

余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える善玉コレステロールです。増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除い



て、肝臓へもどす働きをします。

増えすぎた LDL コレステロール（悪玉コレステロール）が動脈硬化を促進するのは反対に、抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

■ 中性脂肪

脂質の一種である中性脂肪は、エネルギー源となるだけでなく体温の維持や臓器の保護などの役割も担っています。そのため、中性脂肪をはじめとする脂質は人間が生きていくうえで必要不可欠な栄養素といえます。ただし、エネルギーとして使われなかった中性脂肪は脂肪として体に蓄積されるため注意が必要です。

中性脂肪が高い場合、肥満や生活習慣病になりやすいのはもちろんのこと、高血圧や動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気につながる恐れがあります。

■ non-HDL コレステロール

non-HDL コレステロールは"総悪玉"とも言えるものです。血液中には LDL コレステロールとは別の悪玉も潜んでおり、その別の悪玉を含めたすべての悪玉の量を表すのが、non-HDL コレステロールの値です。式で表すと



non-HDL コレステロール = [総コレステロール] - [HDL コレステロール]

通常、LDL コレステロール以外の悪玉はごくわずかです。しかし、中性脂肪の値が高い人では、別の悪玉が中性脂肪と一緒にあって血液中に存在して動脈硬化にも悪影響を及ぼします。

中性脂肪が高い人などの場合は、LDL コレステロールだけではなく、non-HDL コレステロールの値もチェックすることが望ましいのです。

■ 脂質異常症を改善するには

基本は、食事療法と運動療法です。食事療法と運動療法は、すべての生活習慣病改善の基本です。薬物療法は、食事療法と運動療法を行っても脂質管理の目標値が達成できない場合や、動脈硬化による疾患を起こすリスクが高い場合に開始されます。

健康診断で脂質異常症の疑いがあると言われた方は、気軽にご相談ください。

医療法人 仁和会 竜王リハビリテーション病院

〒400-0114 甲斐市万才 287 TEL 055-276-1155

URL <http://www.ryuo-rhp.or.jp/>

E-Mail ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp