

ホームページが新しく  
なりました！！

<http://shizuken.com/>

# 薬局通信 はあもにい

No.123  
2005  
12月号

ことぶき薬局 TEL055(977)6024 FAX055(984)0770 たまち薬局 TEL054(251)1678 FAX054(251)1685  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 FAX053(460)4612 みかん薬局 TEL053(584)2230 FAX053(584)2240

## 高脂血症と食事

### 高脂血症とは



高脂血症とは、血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が増えすぎた状態をいいます。コレステロールや中性脂肪が増えすぎると血液がドロドロとした状態になり、流れが悪くなります。血液中にコレステロールが多くなると、血管の壁にコレステロールが付着して、厚く盛り上がって、こぶのようになります。このような状態が動脈硬化です。動脈硬化によって、血管が狭められたところに、血栓(血のかたまり)が付着すると、血管が詰まります。これが心臓の血管でつまれば心筋梗塞、脳の血管であれば脳梗塞を引き起こします。高脂血症を改善するには、運動・食事などの生活習慣の改善です。今回は食事療法のポイントについてお話しします。

### 高脂血症の食事療法のポイント

1日のコレステロール摂取量を300mg以下に抑える

肉類中心のメニューから、魚・穀物・野菜中心のメニューにする

動物性の脂より、植物性の油・魚の脂を取る

食物繊維をしっかり取る

食物繊維は食品に含まれるコレステロールの吸収を抑え、体外に排泄する働きがあります  
アルコールや甘いものは控える

アルコールやお菓子などの糖質をとりすぎると体内の中性脂肪を増やしてしまいます

抗酸化食品を十分にとる

悪玉コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化物質(ビタミン E、ビタミン C、 $\beta$ -カロテン、ポリフェノールなど)を含む野菜を十分とりましょう

#### コレステロールを多く含む食品

卵1個 210mg

鶏レバー3串 370mg

いくら大さじ6 480mg

たらこ大1腹 350mg

生クリーム大さじ6 120mg



## 高脂血症と検査値について

みなさん、健康診断の血液検査結果を見たときにいろいろな検査値があるけど一体、何を示しているの？と思った経験はないでしょうか？今回は高脂血症に関する検査値について解説したいと思います。

### 高脂血症の診断基準(空腹時採血)

検査値	基準値
総コレステロール(TC)	150 ~ 220 mg / dl
LDL コレステロール(LDL-C)	73 ~ 139 mg / dl
HDL コレステロール(HDL-C)	40 ~ 65 mg / dl
トリグリセリド	30 ~ 150 mg / dl

ただし LDL コレステロール(LDL-C) = TC - TG/5 - HDL-C(Friedewald の式)で求める。

\* 総コレステロール(以下 T - Cho) 基準値 150 ~ 220 mg / dl

コレステロールは大部分が肝臓で合成され体の細胞やホルモンの原料になるため重要です。血中ではエステル型と遊離型の2種類が存在しこの2種類をあわせて T - Cho といいます。T - Cho はあくまでも目安で LDL コレステロールを計算して求める為に必要な値です。T - Cho のうち LDL コレステロールが高いのか HDL コレステロールが高いのかが重要です。

\* LDL コレステロール

LDL コレステロールは肝臓から末梢へコレステロール運ぶ役割をします。よって LDL コレステロールの増加は末梢へのコレステロールの過剰な供給とも考えられます。高コレステロール血症の判定は原則的に LDL コレステロールの値で行なわれます。しかし、治療は LDL コレステロールだけの値で決められるものではありません。高血圧や喫煙をはじめとする危険因子を調べてから治療方針を決定します。

\* HDL コレステロール

HDL コレステロールは血管壁やその他の組織に蓄積された余分なコレステロールを再び肝臓に戻す役割を果たしています。現在のところ T - Cho が高くても原因が HDL コレステロールだけによるものであれば積極的な治療は行なわれていません。

\* トリグリセリド

中性脂肪とも言われます。食事として摂取されたほとんどの脂肪がトリグリセリドです。トリグリセリドが高い場合は過食、飲食、運動不足などの生活習慣病を伴っています。

### 血液検査を行なうにあたっての注意事項

今回、T - Cho ・ LDL コレステロール ・ HDL コレステロール ・ トリグリセリドについて紹介しましたがこれらは食事の影響を受けるため、12 時間以上絶食後に血液を採取することが望ましいです。特にトリグリセリドは食事、飲食の影響を受けやすい為血液検査前夜の過食・過飲は避けてください。

検査結果に異常があった場合は病院にかかりましょう！