

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055 (946) 6430

脂質異常症について

症状はないのに採血結果から脂質異常症と診断され、おくすりを飲んでいることに疑問を持つ人もいないのでしょうか？ここでは、なぜ治療しなければならないのか、おくすり、食事や運動について説明します。

脂質異常症の定義

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。脂質の摂りすぎ、運動不足、飲酒、喫煙などにより発症しやすくなります。

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	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/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

悪玉コレステロールともいわれ、コレステロールを全身へ運ぶ働きがあり、動脈硬化の原因となります。

HDLコレステロール

善玉コレステロールともいわれ、余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあり、動脈硬化の予防となります。

動脈硬化について

動脈硬化とは動脈が弾力性を失い、固くもろくなることを指します。

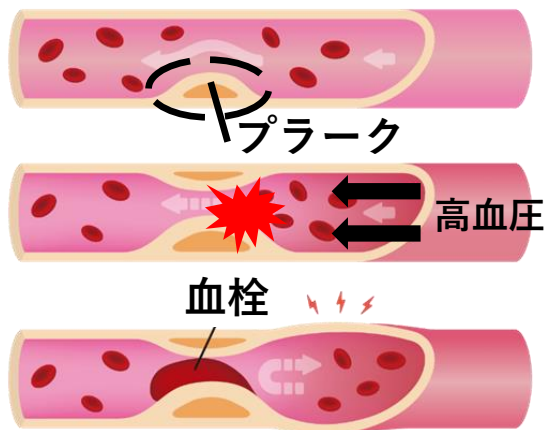
～動脈硬化の流れ～

LDLコレステロールが血管内皮細胞に入り込み、酸化されると**プラーク**が形成されます。

↑ 血管の内側に溜まった脂質の塊

高血圧などの刺激で**プラークが破綻**するとそこに**血栓**ができます。

血栓により血管が詰まると血液の供給が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。



つまり、脂質異常症を放置すると心筋梗塞や脳梗塞などの大きな疾患の発症リスクが上昇してしまいます

おくすりの分類

効果	おくすり
LDL-コレステロールを下げ	<ul style="list-style-type: none"> ・スタチン系 ロスバスタチン、プラバスタチン、アトルバスタチンなど ・陰イオン交換樹脂 コレスチラミン、コレスチミド ・小腸コレステロールトランスポーター阻害薬 エゼチミブ ・プロブコール（ロレルコ）
TG（中性脂肪）を下げ	<ul style="list-style-type: none"> ・フィブラート系 ベザフィブラート、フェノフィブラート、ペマフィブラート ・ニコチン酸誘導体 トコフェロールニコチン酸 ・多価不飽和脂肪酸 イコサペント酸エチル、オメガ-3脂肪酸エチル（ロトリガ）

生活習慣を見直しましょう！

◎適正体重を維持しましょう

適正体重は「身長(m) × 身長(m) × 22」で計算できます。
この数値を目指して食事や運動を見直してみましょう！


身長160cmの人の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = \underline{56.3} \text{ kg}$$



◎食事について

コレステロールを下げる食品




- n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む食品

さんま、いわしなどの青魚
目安：1日1切れ

- 多価不飽和脂肪酸を多く含む食品

  サラダ油、ごま油
などの植物油
目安：1日大さじ1杯

- 食物繊維を多く含む食品

   こんにゃく きのこと 海藻類
目安：3食ごと2皿にたっぷり

コレステロールを上げる食品

- 飽和脂肪酸を多く含む食品

   バター 生クリーム
牛肉や豚肉

- トランス脂肪酸を多く含む食品

  マーガリン ポテトチップス
スナック菓子

- コレステロールを多く含む食品

   鶏卵 レバー 魚卵

◎運動について

ウォーキング、ジョギング、水泳、自転車などの有酸素運動を1日の合計30分以上、毎日続けることが望ましいです。



毎日30分歩くことから始めてみよう