

「沈黙の病気」！ 症状がないからこそ、危険な高脂血症とは

健康エクスプレス No. 26

焼肉、ステーキ、とんかつ・・・。おいしさに誘われて、脂っこいものを多く摂ってしまう方はいらっしゃいませんか。現代では肉類や油料理が多く食べられていますが、実はこれらが生活習慣病を生み出す大きな原因となっています。今回は「沈黙の病気」と呼ばれる高脂血症を理解しましょう。

隠れた現代人の病気・高脂血症とは？

(1) 「沈黙の病気」高脂血症

高脂血症とは血液中のコレステロールや中性脂肪の割合が高い病気の総称です。実は現代人にとって、この高脂血症は隠れた病気となっており、患者数 139 万人(平成 14 年・患者調査)と推計され、その患者数はがん(悪性新生物)を超えています。しかし、高脂血症は自覚症状が認められない場合が多く、それ故「沈黙の病気」と呼ばれています。

高脂血症が恐ろしいのは動脈硬化の大きな要因となっているからです。この病気を治療せず、放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を起こすことが考えられます。また、胸部や腹部の大動脈内部に瘤状のスペースができ、破裂して出血死に至る大動脈瘤という極めて危険な病気に至る場合がありますので、高脂血症は注意が必要なのです。

(2) 健康診断の血液検査結果に注目

では、高脂血症はどのように診断されるのでしょうか。実は、高脂血症には主に次の3つのタイプがあります。それぞれは健康診断の血液検査結果で知ることができますが、該当となる基準は以下の通りです。

高コレステロール血症	総コレステロール 220mg/dl 以上
高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール 140mg/dl 以上
高中性脂肪(トリグリセド)血症	中性脂肪(トリグリセド)40mg/dl 以上

このうち、特に注意したいものが LDL です。これは悪玉コレステロールと呼ばれている、コレステロールと結合している蛋白質の一つで、体内の活性酸素と結びつくと変性 LDL となり、血管内のマクロファージという細胞に補足され、プラークが生じて動脈硬化に至るのです。

の高中性脂肪もやはり動脈硬化の原因になり、また肝臓内部に蓄積し、肝臓機能を低下させる脂肪肝の原因となります。

(3) 本当にコレステロールは悪者？

実はコレステロールや中性脂肪は共に、人体に無くてはならないものであり、多過ぎる状態がいけないのです。それぞれには、次のような役割があるのです。

コレステロール...	細胞膜の原材料、ホルモンの原材料、胆汁の原材料
中性脂肪	...エネルギーの蓄積場所、体温の維持、内臓を衝撃から守る

また、コレステロールと結合している蛋白質のうち HDL は善玉コレステロールと呼ばれ、各細胞で余ったコレステロールを回収する役割をしているものです。高脂血症ではありませんが、この HDL が少なくなると、動脈硬化の要因になる場合があります(低 HDL コレステロール血症)。

今すぐ変えたい食生活！ 高脂血症予防のために。

(1) やはり食事の改善から

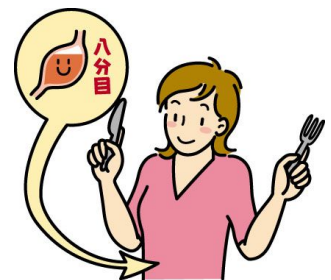
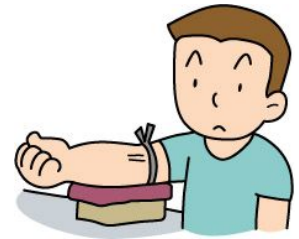
血液の成分に関する病気なので、高脂血症予防の対策はやはり食事の改善からです。そのためには、腹八分目で食べ過ぎない、肉や卵、乳製品など高コレステロールの食品は控えめに、野菜・海藻など食物繊維をたっぷり摂る、飲酒を控えめに、といった身近に出来ることを徹底することが、高脂血症予防には大切です。

食べ物ではコレステロール値を下げる食物繊維が多く含まれるこんにゃく、切り干し大根、きのこなど、また、中性脂肪を下げる DHA・EPA が多く含まれる、いわし、ぶり、さば、さんまなどがお勧めです。

さらには、適度な運動を続けて、禁煙を守り、そして規則正しい生活を心掛けましょう。

(2) 他の生活習慣病にも注意を

高脂血症に糖尿病や高血圧といった病気や喫煙・肥満という条件が重なると動脈硬化の進行が促される危険性があります。その他、ストレスの解消にも心掛けましょう。



《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 AU 赤坂ビル4F TEL.03-3582-4511