

# 健康 ぷらざ

## 健診でチェック!

- 高脂血症には早めの対策を -

指導：京都大学大学院医学研究科加齢医学教授

北 徹

企画：  
日本医師会

No. 68

### 高脂血症とは？

高脂血症は血液中の脂質が増えて起こる病気です。コレステロールは細胞膜の成分やホルモンのもととして、また中性脂肪は筋肉のエネルギー源として、ともに人体には欠かせません。しかし、多すぎると動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。

高脂血症はいろいろなタイプがありますが、実際の臨床ではコレステロールが多い場合、あるいは中性脂肪が多い場合、その両方が多い場合が問題になります。

### 検査値に注意

コレステロールには血管内にたまって動脈硬化を引き起こすLDL コレステロール(悪玉コレステロール)と、それを取り除くHDL コレステロール(善玉コレステロール)があります。健診ではその両方の数値と、合計した数値(血清総コレステロール)を見る必要があります。

たとえば総コレステロール値が高くても、HDLが高くLDLが正常範囲内の場合は治療の必要がありません。

中性脂肪もエネルギーとして使われますが、必要以上にとり過ぎると内臓脂肪としてたまり、高脂血症の原因になります。定期的に健診を受け、表を参考にして数値に注意するようにしましょう。

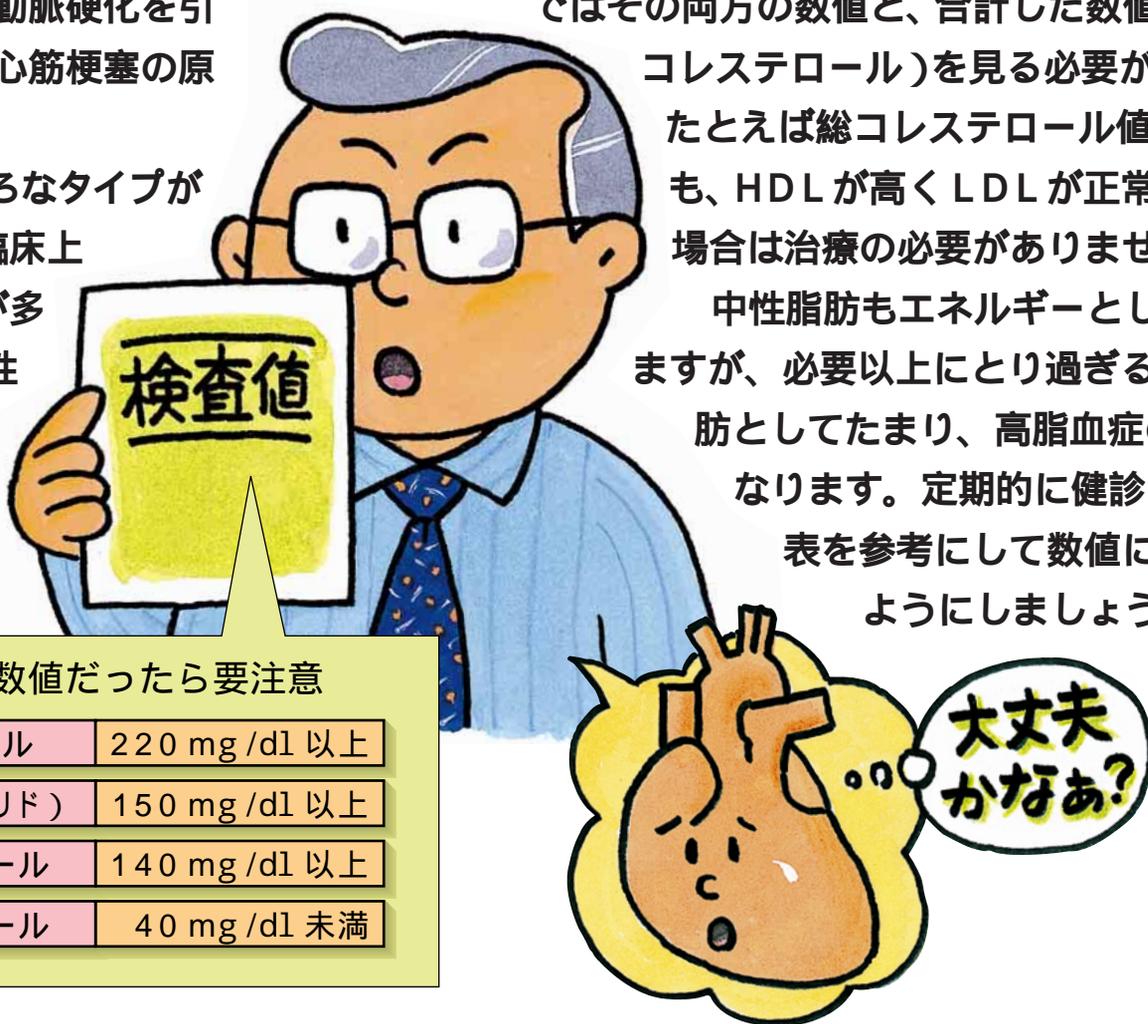


表 このような数値だったら要注意

血清総コレステロール	220 mg/dl 以上
中性脂肪(トリグリセリド)	150 mg/dl 以上
LDL コレステロール	140 mg/dl 以上
HDL コレステロール	40 mg/dl 未満

### こんな場合は医師の診察を

コレステロールや中性脂肪が増える大きな原因の一つは、中年になって消費エネルギーが減っているのに、エネルギーを多くとる食習慣が改善されないことにあります。食事との関係がいわれるのはそのためです。男性では運動不足の人やお酒をよく飲む人、女性ではホルモンの関係で閉経以後の人は注意が必要です。

特に糖尿病の人や、血縁者に心筋梗塞の病歴をもつ人がいる場合で、検査値が正常範囲からはずれていたら治療が必要です。ぜひ医師の診察を受けてください。

※検査結果に異常を認めた場合は、必ず医師と相談してください。