

健康 ぷらざ

脂質異常症の 予防と治療

指導：神戸大学大学院医学研究科内科学講座循環器内科学分野 教授 平田 健一

企画：
日本医師会

No. 545

脂質異常症には自覚症状がない

脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる、または少なすぎる状態を示す病気です。表のとおり、3つのタイプがあります。自覚症状がないので、健康診断やほかの症状で医療機関を受診した時に見つかる場合がほとんどです。高血圧や糖尿病とともに、日常生活の工夫で予防できる病気です。運動不足、肥満、食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、喫煙は、脂質異常症の原因となるので避けましょう。

生活習慣の改善

治療の第一歩は、生活習慣の改善です。摂取エネルギーを適切に保ち、バランスの良い食事を心がけます。青魚を積極的に摂り、動物性脂肪を摂りすぎず、コレステロールの吸収を抑える食物繊維の多い食べ物を意識して摂りましょう。運動も大事です。ウォーキングなどの軽い有酸素運動を毎日無理のない程度に行い、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動*などを体調に合わせて取り入れてください。こまめに歩く、少しでも体を動かすなど、自分に合った活動的な生活を送りましょう。

*ベンチステップ運動：踏み台を上り下りする運動。踏み台の高さ、運動時間、テンポの速さなどで、運動の強度を調整できる。

表 脂質異常症のタイプと診断基準(空腹時採血)

脂質異常症のタイプ	診断基準(空腹時採血)
高LDLコレステロール血症 (悪玉コレステロールが多い)	LDLコレステロール 140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症 (善玉コレステロールが少ない)	HDLコレステロール 40mg/dL未満
高トリグリセライド血症 (中性脂肪が多い)	トリグリセライド 150mg/dL以上

(日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」の診断基準をもとに作成)



薬物療法の併用

食事や運動で数値が改善しないときは、薬物療法を併用します。さまざまな種類の薬剤があるので、どのタイプの脂質異常症か、年齢や生活習慣、持病などを考慮して、ふさわしい薬剤を選択します。

脂質異常症を放っておくと、さまざまな病気を引き起こす動脈硬化に進行してしまいます。まずは健康診断を受けることが大切です。もし脂質異常症を指摘されたら、かかりつけ医を受診して、適切な治療を受けましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。