

健康ぷらざ

No.259

企画:日本医師会

脂質異常症を改善して、 防グーっ！心筋梗塞・脳梗塞

命にかかわる心筋梗塞・脳梗塞は動脈硬化による病気です。動脈硬化を起こしやすい原因疾患として、糖尿病、高血圧症、高脂血症やメタボリックシンドロームなど、さまざまな生活習慣病が注目されています。

なかでも動脈硬化と関連が深い高脂血症は、最近、“脂質異常症”と呼ばれるようになりました。

これまでのように、

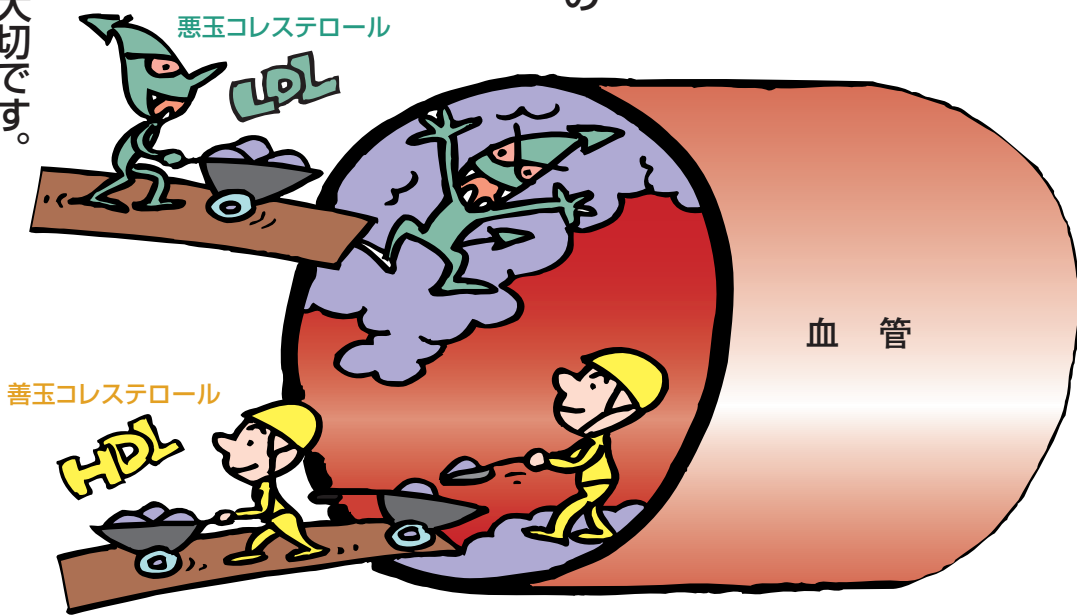
LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールの合計である総コレステロール値で判断するのではなく、

悪玉が多いか、あるいは善玉が少ないかに注目するという考え方に変わり、病名も脂質異常症となりました。

このうち、悪玉コレステロールは動脈硬化との関係が深いので、特に注意が必要です。

健康診断を受けたら、血液検査の数字を自分でチェックする習慣をつけましょう。

必要に応じて、食事、運動などの生活習慣を改善していくことが大切です。心配なことがあったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



脂質異常症とは？(空腹時採血)

- LDL(悪玉)コレステロール**140mg/dl以上
多すぎると血管の内側にへばりついてしまう
- HDL(善玉)コレステロール**40mg/dl未満
余った全身のコレステロールを回収する
- 中性脂肪**(※トリグリセライドともいう)150mg/dl以上
増えると、悪玉を「超悪玉」に変身させる作用をもつ

このいずれかに該当したものをいいます。

(日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版」より一部改変)



指導：帝京大学医学部内科教授 寺本 民生

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。