

脂質異常症に対する生活習慣の改善について

脂質異常症とは高 LDL-C コレステロール血症、高トリグリセリド (TG) 血症、低 HDL-C 血症など血中の脂質の異常をきたす生活習慣病で、動脈硬化の重要な危険因子です。動脈の壁に LDL-C が沈着し、血管の内膜が肥厚し (プラークといいます) やがて炎症や酸化ストレスでプラークが不安定となって破たんすると、いわゆる血栓ができて動脈をふさいでしまいます。こうして心筋梗塞や脳梗塞を発症するわけです。これらの動脈壁の変化や血栓形成には高血圧、喫煙、糖尿病などの様々な因子が影響を与えるので、動脈硬化の予防には脂質異常症の管理だけでなく、他の危険因子を含めた包括的な管理が重要となってきます。脂質異常症の対策としての生活習慣の改善とはこれら危険因子に対する対策でもあります。

① 禁煙、受動喫煙の回避 ② 食事療法 ③ 運動：一日30分以上の有酸素運動

食事療法については適正なカロリー摂取 (標準体重の維持)、動物性脂肪や卵黄の摂取をおさえ、魚類 豆類 野菜 海藻類を摂る、減塩、過剰なアルコール摂取は控えるなどがあげられます。また摂取する脂肪の種類についても飽和脂肪酸、トランス脂肪酸を制限すべきとされます。ただ毎日の食事のこと、あまり拘り定規に考えるといやになってしまいます。卵、魚卵といった高コレステロール食品を毎日摂らないようにして、伝統的な日本食が中心の食生活をなるべく心がけ、脂肪摂取量が多くならないようにすれば、あまり神経質にならなくても良いかもしれません。

よく毎日いくつも卵を食べていたが健康で長生きした人がいるとか、日本人は欧米人に比べて心筋梗塞の発症は少ないので、コレステロールについてはさほど注意は必要ないという意見を聞きます。たしかに血中コレステロールが正常な方では、高コレステロール食品を食べても血中コレステロールには影響しないのですが、LDL-C が高い人については食事でのコレステロール摂取量が血中コレステロール値に影響を与えますし、心筋梗塞の発生率も欧米人並であることがわかっています。また脂質異常症のめやすや治療の目標は、日本人を対象とした長期間の疫学調査に基づいて決められています。

動脈に変化が起こっている段階では自覚症状に乏しいので、生活習慣を改善しましょうと言われてもピンとこないこともあるでしょう。でも動脈硬化が進行するリスクが高い状態を放置し、ついに血管がつまって心臓が傷ついたり (心筋梗塞)、手足に麻痺 (脳梗塞) が起こってからでは遅いのです。

健康診断で脂質異常症を指摘されたら、自分でできる生活習慣の改善にトライしましょう。また定期的に血液検査を受けましょう。



多摩東部地域産業保健センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906 FAX 0422-24-6908

HP <http://www.sanpo-tama.jp/> メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp