



あなたのコレステロール値は大丈夫ですか？

検診で**脂質異常**と診断されていませんか？

脂質異常とは、血液中のコレステロール、中性脂肪など脂質の数値で診断されます。脂肪分の摂り過ぎなどにより血液中の脂質が増えた状態が続くと、血管そのものに影響を及ぼし、やがて動脈硬化が起こりやすくなります。食生活の欧米化が進むと共に、若年層にも増えている注意すべき病気です。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高 LDL コレステロール血症	140mg/dL以上
低 HDL コレステロール血症	40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	150mg/dL以上

(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』)

コレステロールは本来、細胞膜の素材になったり、ホルモンや胆汁酸の材料となる人間のからだにとって不可欠なものです。

おもに肝臓でつくられ、食べものからも摂取されます。ところが慢性的な過食などにより脂質を多く取り過ぎたり、肝臓の調整機能がバランスを崩すことで、血液中にコレステロールが増え、高コレステロール血症となります。

中性脂肪は、糖質が足りなくなったときにエネルギー源として利用されるピンチヒッターのような役割します。中性脂肪は糖質を材料として肝臓でつくられたり、食べものから体内に取り入れられ、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。

しかし高カロリーの食事や、糖分の多い食べものを取り過ぎたり、運動不足で消費されるエネルギーが少なくなることで、血液中の中性脂肪が増えて高トリグリセリド血症となります。

コレステロールと中性脂肪は、このような個性をもちながら、たんぱくと結びついて血液中に存在し、血管壁に影響を与えます。

脂質異常症は、遺伝子異常や他の病気に伴って現れるものもありますが、8割以上は多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症してきます。

その原因は、遺伝的な素因のほかに、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。つまり、食事からんだ要因がいちばん多いのです。だから、脂質異常症を防ぐにはまず、食事に気をつけ、食生活を適正に保つことが重要なんです。

脂質異常症を防ぐための食生活では、右の6項目が重要です。

1. 偏らず「栄養バランスのよい食事」を。
2. 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
3. 飽和脂肪酸（おもに獣肉類の脂肪）1に対して不飽和脂肪酸（おもに植物性脂肪や魚の脂）を1.5～2の割合でとる。
4. ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。
5. 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

運動は、食事とならんで予防効果がある。

運動は、エネルギーを上手に消費するためと、全身の血行をよくするために行うので、激しいスポーツのような、ハードな運動をする必要はありません。だれにでも勧められるのは、ウォーキングです。若くて体力に自信がある人ならジョギングもいいのですが、中高年以上で、最近あまり運動経験のない人は、ウォーキングから始めるのが無難でしょう。

たばこが脂質異常に悪いわけ

たばこに含まれるニコチンは、交感神経を刺激させる作用があります。すると、心臓は血圧を上げ、心拍数を高めるなど活動を活発にして、心臓に負担をかけます。また、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やす作用もあります。さらに、たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、善玉のコレステロールであるHDLコレステロールの濃度が低くなることも知られています。これらはいずれも動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中の原因となりますので、1日も早く禁煙することをお勧めしますよ。