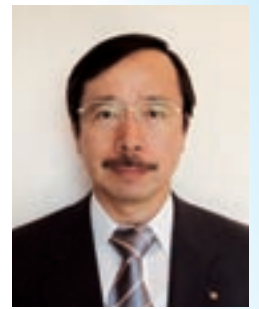


生活習慣病対策シリーズ③

# 高脂血症



監修  
光洋精工(株) 徳島工場  
産業医  
田時 正治 先生

高脂血症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が異常に多い状態をいいます。中年以降に多くみられますが、最近では20〜30代でも増えています。高脂血症自体は無症状ですが、これを放置しておくと、動脈硬化がすすみ、その後心筋梗塞や脳卒中の重大な病気を引き起こす原因となります。平素から、高脂血症があるかどうかチェックして、適切な対策をとるようによみましょう。

放置すると重大な病気を引き起こすことになり...

コレステロールとはなんでしょう。体を構成する細胞膜の重要な材料で、2種類あります。肝臓で作られたコレステロールを血管や細胞へと運ぶのが悪玉コレステロール(LDL)と呼ばれ、この値が上昇すると余分なコレステロールが血管の壁に付着して、血管の中が狭くなります。結果、血液の流れが悪くなり、血栓ができやすい状態、つまりは動脈硬化を起こすのです。反対に、余ったコレステロールを肝臓に送り返すのが善玉コレステロール(HDL)で、動脈硬化を抑制する働きをもちます。

次に中性脂肪ですが、これは、体のエネルギー源となる糖質や脂肪が余ったときに皮下に蓄えられるために形を変えたものです。運動をしないと中性脂肪はどんどん体にたまり、その結果、善玉コレステロール(HDL)が減って、これも動脈硬化の原因となります。また、膵炎の原因ともなります。

無症状の高脂血症も動脈硬化が起こると、日本人の死因の2位と3位を占める心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。



主な原因は生活習慣の乱れ

食べ過ぎ、飲み過ぎ、  
運動不足、遺伝、  
肥満、タバコ、  
ストレス、加齢



高脂血症

合併症

(動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、糖尿病、脳梗塞、一過性脳虚血発作、急性膵炎、脂肪肝など)

	基準値	判定
総コレステロール	130~219 /	220~259 ● 260~299 ● 300~ ●
中性脂肪	50~149 /	150~299 ● 300~499 ● 500~ ●
HDLコレステロール	40~80 /	39~35 ● 34~30 ● 29~ ●
LDLコレステロール	100~140 /	120~139 ● 140~179 ● 180~ ●

●LDLコレステロール値の出し方  
総コレステロール値-HDL値-(中性脂肪値÷5)

●ちよつと注意 ●黄色信号 ●赤信号  
※基準値等は医療機関によって異なる場合があります。

# 予防、治療は食事と運動に気をつけて

1 食事 …7つのポイントを抑えて、バランスのよい食事をとることが基本です。

POINT 7 ビタミンC、Eを十分に摂る	POINT 6 食物繊維を積極的に摂る	POINT 5 塩分は1日8g以下に	POINT 4 アルコールの量を減らす	POINT 3 動物性脂肪をとり過ぎない	POINT 2 コレステロールは適正量を守る	POINT 1 カロリーオーバーにならない
ビタミンC、Eはコレステロールの酸化を防止	食物繊維は悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを増加させる。また、コレステロールそのものを体外に排泄もする。1日25g目標に	塩分のとり過ぎは動脈硬化を促進	適量を守れば善玉コレステロールを上昇させるが、飲み過ぎは中性脂肪を増やすことに（ビール大ビン1本か日本酒1合）	脂身の多い肉や、牛乳・バター・生クリームなどの飽和脂肪酸を多く含む食品は控えめに。魚類の脂肪はコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあるが、とり過ぎは逆効果	1日のコレステロール摂取量は300mg以下に。コレステロールを多く含む食品に注意しよう（表2）	一般的には適正体重（表1）1kgあたり25〜35キロカロリーになるように摂取エネルギーを設定し、体重を正常化する

表1 あなたの適正体重は？

自分の適正体重を割りだしてみよう

**あなたの身長(m) × あなたの身長(m) × 22**

肥満イコール高脂血症ではありませんが、肥満であると高脂血症になりやすいといえるでしょう。まずは上の式を使って、自分の適正体重を計算し、把握しておきましょう。

下の計算式で肥満度をチェックしよう

体重(kg)	
身長(m) × 身長(m)	
低体重	18.5未満
普通体重	18.5〜25未満
肥満(1度)	25〜30未満
肥満(2度)	30〜35未満
肥満(3度)	35〜40未満
肥満(4度)	40以上

上の式に自分の体重と身長を当てはめて、肥満度をだしてみよう。普通体重の上限を超えてしまった人は、糖質や脂質を抑えるなど1日の摂取エネルギーを調整して、適正体重に近づけるように心がけよう。



2 肥満の解消 …バランスが取れていても、食へ過ぎては高脂血症はよくなりません。



3 運動 …とくに中性脂肪値の減少に効果的。また、善玉コレステロール値を上昇させます。ただし、運動は定期的に行うことが条件です。（1日40〜50分の早足歩行程度。）

表2 コレステロールを多く含むおもな食品 (mg/可食部100g)

1 油脂類	227	3 魚類	45	4 獣鳥肉類	80
バター	227	アナゴ	45	トリ(むね)	80
ラード	103	シラス干し	285	トリ(肝臓)	321
2 乳類	11	ウナギ	176	フタ(ロース)	51
普通牛乳	11	マグロ	51	フタ(肝臓)	233
ヨーグルト	8	タラコ	270	ウシ(ヒレ)	64
アイスクリーム	43	ワカサギ	131	ウシ(肝臓)	232
(高脂肪)	43	イカ	296	5 卵類	428
プロセスチーズ	80	クルマエビ	205	鶏卵(全卵)	428
カテージチーズ	8	タコ	144	ウズラ卵	628



4 タバコ …タバコは厳禁！