

CHIGASAKI 市立病院だより

第45号

平成12年10月発行

発行/茅ヶ崎市立病院

茅ヶ崎市本村 5-15-1 TEL52-1111

身近な病気シリーズ 6

高脂血症

健康管理科 北山 和貴

『高脂血症とは?』

検診や人間ドックの結果に「高脂血症を認めます」と記載されている方は多いと思われ
ますが、いったいどんな病気なのでしょう。

高脂血症とは血液中の脂質が正常よりも多い状態をいい、具体的には

- 1、総コレステロール220mg/dl以上（高コレステロール血症）
- 2、中性脂肪150mg/dl以上（高トリグリセライド血症）

のいずれか又は両方を示したときに診断されます。

ただし、コレステロールは食事の影響をあまり受けませんが、中性脂肪は食事の脂肪
の影響を受けるために、12時間以上の絶食の後に測定する必要があります。また、コレ
ステロールにはいくつかの種類が存在するため、総コレステロールが高いときはどの種類
のコレステロールが増加しているのかを調べる必要があります。

『症状は?』

高脂血症はそれ自体ではほとんど自覚症状はなく、総コレステロールや中性脂肪（トリ
グリラライド）が高い状態でも短期的には多くの場合無症状です。このため、検診や人間
ドック等で発見されることが多く、また早期発見されたにもかかわらず症状が無い
ため、放置されたり治療を自己判断で中止してしまうことが多いのがこの病気の特徴
です。

『放置しておく?』

何の自覚症状もない高脂血症はなぜ治療の必要があるのでしょうか。コレステロールは細胞膜やホルモンの原料であり、体にとって必要不可欠のものです。しかし、過剰な状態が持続すると数十年単位で動脈に障害を引き起こし動脈硬化を起こすからです。

動脈硬化とは、血管の中に血の固まりや脂肪を取り込んだ細胞などが付着し、動脈の中の血液の流れを悪くする状態のことです。進行すると完全に血液が流れなくなることがあり、心臓の血管がつまれば心筋梗塞を、脳の血管がつまれば脳梗塞を引き起こします。特にLDLコレステロールという種類のコレステロールが高値（140mg/dl以上）の場合、動脈硬化を進行させると言われており、このため悪玉コレステロールと呼ばれています。これに対しHDLコレステロールは血管の壁の過剰なコレステロールを肝臓に運び込み、動脈硬化の進行を防ぐ働きをするため善玉コレステロールと呼ばれ高値の場合は心配ありませんが、低値（40mg/dl未満）の場合は治療が必要になります。

また、中性脂肪には主にエネルギー源として活用され過剰なものは皮下脂肪などに変えられ体内に蓄えられます。中性脂肪も動脈硬化を引き起こす可能性が言われていますが、コレステロールのように明確な関連性は確認されていません。しかし、肥満や糖尿病などを引き起こし間接的には動脈硬化を引き起こす可能性が高いと考えられています。

『治療方法は？』

治療はまず食事療法と運動療法を行い3～6ヶ月ほど経過を観察し、効果が認められない場合は薬物療法を併用していきます。

1 食事療法

食事療法は段階的に行われ、まず第1段階では摂取エネルギーと脂肪量の制限を行います。そして改善がない場合は高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症のそれぞれの病態に合わせて様々な制限を段階的に加えていきます。

2 運動療法

運動療法により影響を受けるのは中性脂肪の低下とHDLコレステロールの増加であり、総コレステロールの低下に対する効果は現在のところはっきりした結果は得られていません。また、運動療法を開始するにあたっては心臓疾患等がないかを見るために予めメディカルチェックが必要です。具体的には歩行等の軽い運動から開始し、1回の継続時間を20分以上、1日に30分～1時間、1週間に3日以上を目標に行います。食事療法も運動療法も個人個人処方異なりますので必ず医療機関での指導を受けることが重要です。

3 薬物療法

現在多くの治療薬が開発されています。主な作用機序はコレステロールの吸収を抑える、コレステロールの排除を促す、コレステロールの合成を抑える等です。自分の状態に適した薬の処方を受け食事療法、運動療法と併用し自分の判断で勝手に内服を中止しないことが大切です。

高脂血症は食事、運動、喫煙等の生活習慣と密接に関係のある生活習慣病の一つであり、多くの場合、生活習慣を見直すことにより改善が見られます。

また、他の生活習慣病（糖尿病、高血圧症、高尿酸血症、肥満等）の予防にもなりますので根気強く治療を続けることが大切です。



Copyright © 2000 - 2003 Chigasaki Municipal Hospital. All Rights Reserved.