

ハピネス いずみ

平成 28 年 夏号

今回は“脂質異常症”のお話です。

“脂質”とは血液中のコレステロールや中性脂肪のことで、“脂質異常症”とはコレステロールが高い“高コレステロール血症”と中性脂肪が高くなる“高トリグリセライド血症”の総称です。高血圧と並ぶ生活習慣病の横綱的存在で、最近の報告では日本に 4000 万人以上の患者様がいますと想定されています。実に日本人の 2.5 人に 1 人にあたります。

脂質異常症は心筋梗塞症や狭心症、脳梗塞症など動脈硬化疾患と非常に関わりの深い病気です。早期に診断し治療を開始することが、これら動脈硬化疾患の一番の予防法です。



市民健診や会社検診、医療機関などでコレステロールや中性脂肪が高いとご指摘を受けた方は多いのではと思います。

気になるコレステロールや中性脂肪ですが、どの程度高いと異常なのでしょうか？コレステロールには、動脈硬化を進展させる悪玉コレステロール

(LDL コレステロール) と動脈硬化の予防効果のある善玉コレステロール (HDL コレステロール) があり、両者を合わせたものがコレステロール (総コレステロール) です。それぞれ正常値は以下のとおりですが、正常値を超えてしまえばすぐに治療というものでもありません。治療を行った方が良いかどうかの判断は、脂質異常症以外の動脈硬化疾患の危険因子 (高血圧や糖尿病、喫煙など) が、どの程度多いかによって総合的に判断されます。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン (2012 年版) に従いますと、患者様の病状にもよりますが概ね LDL コレステロール値が 160mg/dl 以上が治療の目安と考えて良いかと思えます。

総コレステロール	220mg/dL 以上:高コレステロール血症
LDLコレステロール	140mg/dL 以上;高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL 未満:低HDLコレステロール血症
中性脂肪 トリグリセライド	150mg/dL 以上:高トリグリセライド血症

コレステロールや中性脂肪が高い場合どのような治療があるのでしょうか？脂質異常症治療の基本は食事療法と運動療法による生活習慣の是正です。カロリーを適切に抑えて、コレステロールを多く含む食事を控え、食物繊維の多い食材を積極的に摂ってください。また毎日の生活の中で適当な運動を心がけてください。それでも効果が不十分な場合は薬物治療を追加します。最近スタチンと呼ばれるお薬が良く使われます。

さて治療に際してはコレステロール値や中性脂肪値はどの程度下げれば良いのでしょうか？動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2012年版）では、患者様の動脈硬化の危険度（リスク）に応じて治療の目標値を提言しています。既に狭心症や心筋梗塞症を起こした患者様（二次予防）はLDLコレステロールが100mg/dl未満、糖尿病や慢性腎臓疾患・脳卒中・閉塞性動脈硬化症の既往のある患者様（カテゴリーⅢ）はLDLコレステロール120mg/dl未満といった具合です。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値(mg/dL)			
		LDL-C	HDL-C	TG	non HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適用を考慮する	カテゴリーⅠ	<160	≥40	<150	<190
	カテゴリーⅡ	<140			<170
	カテゴリーⅢ	<120			<150
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患の既往	<100			<130

LDL-C（LDLコレステロール）、HDL-C（HDLコレステロール）、TG（中性脂肪）

和泉診療所では血管年齢検査や頸動脈エコー（下図参照）による動脈硬化度の判定など、動脈硬化疾患の早期発見とリスク評価のための検査を積極的に行っています。詳しくは担当の医師にご相談ください。



黄色の→が頸動脈にみつかった動脈硬化（プラーク）です。