

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年1月発行

第186号



働く人の生活改善「血清脂質管理について」

津南町立津南病院 院長 阪本 琢也 先生

50年以上前からコレステロールと動脈硬化の関係は指摘されています。動脈硬化進行のメカニズムの解明や画期的な治療薬の開発が進んでいるにも関わらず、健康診断結果が積極的な治療に結びついていないのが現状です。優性遺伝で500人に1人の割合で認められる家族性高コレステロール患者さんについては、なんと全体の1%未満しか診断されていません。血清コレステロールが高くてもすぐに自覚症状にあらわれないことが、積極的な治療へのハードルになっていると思われます。しかし人生70年もなかった昭和の初期ならいざ知らず、健康寿命が延伸し、人生90年が珍しくない現代では、健康的な老後のためにも20代からでもきちんとした血清脂質管理が必要です。健診で特に注目すべきは、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）と中性脂肪です。

最新の動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、動脈硬化の絶対的なリスクを明確にうたっています。細かいリスク計算は医師に任せるとして、LDLコレステロールが120以上で40歳以上の男性では、喫煙習慣、高血圧、糖尿病、低HDLコレステロール血症、心臓病の家系のうち1つ以上あれば中リスク、2つ以上で高リスクに該当します。今まで病気をしたことがないひとでも、もう一度健康診断結果を見直して、中もしくは高リスクに該当するひとは今すぐ生活習慣の改善を始めましょう。

生活習慣改善のポイントは

①禁煙、受動喫煙の回避 ②過食と運動不足を避けて適正体重をめざす(男性は24才頃の体重がベスト) ③動物性脂肪の大量摂取を避ける(1日コレステロールは200mg以下) ④魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品玄米などの摂取量を増やす ⑤糖質の少ない果物の摂取(グレープフルーツ、キウイフルーツ) ⑥適正な飲酒量(アルコールにして25g/日以下) ⑦1日30分以上の有酸素運動を少なくとも週3回を目標に

これらのポイントは高血圧、糖尿病の病態改善にも有用です。

中性脂肪についてですが、お酒が好きでウエストサイズが気になる男性で中性脂肪が高いひとが多いかと思えます。中性脂肪は食事で吸収された糖質から、小腸、肝臓で合成されるエネルギーとしての脂質です。食事での炭水化物やアルコールの過剰が原因として上昇します。悪玉コレステロールほど動脈硬化への影響は強くないですが、中性脂肪が上昇する背景には、悪玉コレステロールの質的变化による、超悪玉コレステロールの存在や、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の低値といった病態が隠れていることもあり、LDLコレステロールとあわせての管理が大切です。特に飲酒が大きく影響しますが、コレステロールの場合と同様の生活習慣の改善が推奨されています。

動脈硬化性疾患は症状が出る前の予防が一番効果的で、経済的負担も軽くなります。予防を始めるのは今です。