

【脂質異常症】

コレステロールと中性脂肪がたまると...

脂質異常症って、どんな病気？

平成30年2月22日（木）号

協会けんぽホームページより

職員の皆さんへー健康情報ーです

●脂質異常症の3つのタイプ

脂質は体にはなくてはならない重要な栄養素の1つです。血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、主なものはコレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜を構成する成分であり、ホルモンや胆汁酸などの原料にもなっています。また、中性脂肪は脂肪組織に蓄えられてエネルギー貯蔵庫としての役割や、皮下脂肪となって体温の保持、衝撃から体を守るクッションの役割を果たしています。通常、血中脂質は一定の量に保たれるよう調節されています。

脂質異常症とは、体の中で脂質がうまく処理されなくなったり、食事からとる脂質が多すぎたりして、血中脂質が基準値から外れる病気です。脂質異常症には、次の3つのタイプがあります。



- 高 LDL コレステロール血症：LDL-コレステロールが多いタイプ
- 低 HDL コレステロール血症：HDL-コレステロールが少ないタイプ
- 高中性脂肪血症：中性脂肪が多いタイプ

●コレステロールの「善玉」と「悪玉」とは？

LDL-コレステロールには肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあります。また、HDL-コレステロールには余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きがあります。

HDL-コレステロールは動脈硬化を進行させないように働く一方で、LDL-コレステロールは増えすぎると血管壁にたまり、アテローム硬化というタイプの動脈硬化を進めることから、HDL-コレステロールは「善玉コレステロール」、LDL-コレステロールは「悪玉コレステロール」とよばれています。

脂質異常症は、なぜ恐いの？

●脂質異常症は動脈硬化の最大の危険因子

脂質異常症は、それ自体に自覚症状もなく放置されがちですが、確実に動脈硬化を進行させ、[狭心症や心筋梗塞などの心疾患](#)、[脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患](#)のリスクを高めます。

血液中の LDL-コレステロールが増えすぎると、コレステロールは動脈の壁の内部に入り込んで蓄積していきます。その結果、動脈壁は厚く硬くなり、アテローム硬化が進んでいきます。一方、HDL-コレステロールが少ないと、余分なコレステロールが十分に回収されず、たまったままになります。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の直接の原因にはなりませんが、中性脂肪が増えすぎると、LDL-コレステロールが増え、HDL-コレステロールが減りやすくなることがわかっています。

動脈硬化に直接悪影響を及ぼすのは LDL-コレステロールですが、HDL-コレステロールと中性脂肪の異常も間接的に動脈硬化を促進します。脂質異常症は、いずれも放置してはならないということです。

脂質異常症の原因は？

●脂質異常症の危険因子とは？

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

さらに、タバコには中性脂肪を増やす作用や、善玉である HDL-コレステロールを減らす作用などが知られています。

また、脂質異常症をはじめとする生活習慣病は、互いに影響し合い、複数の病気を合併しやすいので、高血圧や糖尿病などがあると、脂質異常症にもなりやすくなります。

なお、脂質異常症のなかには少数ですが「家族性高コレステロール血症」といって遺伝によるものや、肝臓病や糖尿病、甲状腺機能低下症などの病気が原因となって起こるものもあります。

■脂質異常症の危険因子

- 過食
- 多量の飲酒
- 運動不足
- 脂質のとりすぎ
- 高カロリー食
- 喫煙
- 高血圧
- 糖尿病
- 遺伝的要因

脂質異常症を予防・改善するために

●危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

脂質異常症の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができます。脂質の検査で結果が基準値よりも高かった人は、生活習慣を見直し、改善することが大切です。

食生活では中性脂肪やコレステロールを含む食品を減らすとともに、脂質のとり方にも注意する必要があります。また、運動にはとりすぎたエネルギーを消費するとともに、LDL-コレステロールを減らして、HDL-コレステロールを増やす作用があります。適度な運動を習慣にしましょう。そして、喫煙者は直ちに禁煙を実行しましょう。

また、健診で高血圧、糖尿病を指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。

■生活習慣改善のポイント

- 過食をしない
- 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- コレステロールを多く含む食品を控える
- 野菜・果物を積極的にとる
- 飲酒は適量を守る
- 適度な運動を習慣にする
- 喫煙者は今すぐ禁煙を実行する



●こんな検査でわかります

脂質異常症を調べる検査には、「総コレステロール」「中性脂肪」「HDL-コレステロール」「LDL-コレステロール」があります。

いずれも血液検査によって血液中の「総コレステロール値」「中性脂肪値」「HDL-コレステロール値」「LDL-コレステロール値」を測定して、脂質異常症の有無を判断します。