

# \*\*\* 今日の健康(6月)\*\*\*

## <脂質代謝異常症 (その1)>

現在、日本には脂質代謝異常症患者が約3,000万人、高血圧患者が約3,400万人、糖尿病患者が約1,620万人もいるといわれています。そして日本人の約3.4人に1人が脂質代謝異常症(高脂血症)といわれています。



脂質代謝異常症とは血液中の特定の脂質代謝値が基準値より高い、低いなどの異常値である状態です。血液中には、コレステロール、リン脂質代謝、中性脂肪(トリグリセライド)、遊離脂肪酸などの脂質代謝があり、脂質代謝異常症は、どの脂質代謝が多いか、少ないかによってタイプが分かります。ほとんどの場合、自覚症状がありません。それでいて、心筋梗塞・脳卒中などの危険な病気をまねく可能性が高いことが特徴です。

**脂質代謝異常症にならないために、コレステロールのバランスが必用です。**

コレステロールの種類は主に2種類。肝臓で作られたコレステロールを血管を通して細胞に運ぶLDLコレステロール(悪玉)、余分なコレステロールを肝臓に戻すHDLコレステロール(善玉)、中性脂肪(血液中に増加すると善玉を減らし、悪玉を増やす)と深い関わりがあります。そのひとつであるLDLコレステロールは、増え過ぎると血管内に付着して、血管を詰まらせたりします。一方HDLコレステロールは、血管にたまった余分なコレステロールを回収してくれます。LDLコレステロールが高過ぎず、HDLコレステロールが低過ぎないようにバランスを保つことが、健康な体をつくるための秘訣です

**脂質代謝異常症を予防するには、中性脂肪値にも気をつけながら、生活習慣の影響に注目しましょう。** 遺伝や加齢によって、血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高くなることがあります。しかし、ほとんどの人は脂質代謝や糖質・アルコールの摂り過ぎなど偏った食習慣や運動不足などによって、血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高くなってしまうようです。脂質代謝異常症を防ぐには、まず、日頃の生活習慣の見直しが大切です。

**更年期以降の女性の方は、脂質代謝異常症に要注意。**

更年期を迎えた女性は、コレステロールなどの脂質代謝を材料とするエストロゲンといわれる女性ホルモンが閉経後に低下し、コレステロール値や中性脂肪値が高くなる傾向にあります。短期間のうちに動脈硬化の危険性が上がります。

**コレステロール値・中性脂肪値の高くなる主な原因**

加齢： LDLコレステロールの消費が減る。

体質遺伝： LDL代謝効率が悪い。

悪い生活習慣： 肥満、過食、コレステロールを多く含んだ食事、喫煙、運動不足、アルコールや甘いもの、果物の摂り過ぎ。

第一三共製薬株式会社 脂質異常症より

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

# \*\*\* 今日の健康(7月)\*\*\*

## <脂質代謝異常症 (その2)>

脂質代謝異常症の本当の恐ろしさは、心臓病や脳卒中の発症です。

**脂質代謝異常症は動脈硬化を招く大きな原因です。**

全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶ、血液の通り道である血管。健康な方の血管は、本来、弾力があって血液がサラサラと流れています。しかし血液中の LDL コレステロールが増え過ぎると、血液の通り道が狭くなる動脈硬化が進行します。これを放置すると血管がますます狭くなり、気づかないうちに症状を悪化させてしまう恐れがあります。

**自覚症状のない、脂質代謝異常症。放置すると、心臓病や脳卒中を引き起こします。**

脂質代謝異常症は、自覚症状がない疾患です。血管内にできたコブ(アテローム)によって血管が狭められると、血液の循環が妨げられるようになります。例えば、心臓へつながる血管が詰まってしまうと、狭心症や心筋梗塞などを含めた心臓病に。脳の血管であれば、脳出血や脳梗塞などの脳卒中を引き起こします。がん仅次于日本人の死因は、心臓病と脳卒中です。この2つをあわせるとがんを抜いて1位になります。

**LDL コレステロールを酸化させないために、食生活を考えましょう。**

動脈硬化は、LDL コレステロールそのものではなく、酸化などで変性を受けた変性 LDL コレステロールの増加で促進します。このことから、LDL コレステロールを酸化変性させない栄養素を含んだ食品を積極的に摂ることが、動脈硬化の予防になるといわれています。効果的な栄養素とは、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC。これ以外の抗酸化物質には、赤ワインやお茶などに含まれているポリフェノール、お茶に含まれているカテキン、ゴマに含まれているゴマリグナンなどがあります。

**脂質代謝異常症が、動脈硬化を進行させるメカニズム**

1. 血管の壁が傷つく。

血管の内膜に傷ができ、そこから血液中の LDL コレステロールが入り込む



2. 血管の壁に LDL コレステロールが蓄積。

白血球が LDL コレステロールを食べて、泡沫細胞になる。

3. 粥状の塊が血管内に付着する。

泡沫細胞が破裂して、血管の内膜に粥状のコブ(アテローム)ができる。そして、血管が盛り上がり、狭く硬くなる。

4. 血栓ができて、血管が詰まる。

硬くなった血管の壁が部分的にはがれて血栓ができ、狭くなった血管をふさぐ。

第一三共製薬株式会社 脂質異常症より

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

# \*\*\* 今日の健康(8月)\*\*\*

## <脂質代謝異常症 (その3)>

早期発見・早期治療のために、健康診断を受けましょう。

気づきにくい病気である脂質代謝異常症は、予防できる病気でもあります

脂質代謝異常症は、血中 LDL コレステロール、HDL コレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)を測定することにより診断します。日本動脈硬化学会では、LDL コレステロール値、総コレステロール値、トリグリセライド値が高いほど、また余分なコレステロールを回収する働きのあるHDL コレステロール値が低いほど、動脈硬化性疾患の発症頻度が高い脂質代謝異常症としています。自覚症状のない脂質代謝異常症をいち早く発見・治療するためにも、定期診断を受ける習慣をつけましょう。

【脂質代謝異常症の診断基準】(空腹時採血)

高 LDL コレステロール血症 LDL コレステロール 140mg/dl 以上

低 HDL コレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dl 未満

高トリグリセライド血症 トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dl 以上

脂質代謝異常症と深い関係がある肥満に注意。

脂質代謝異常症を発症させやすくするのが肥満。肥満はどこに脂肪が多くついているかによっていくつかのタイプに分けられますが、要注意なのは「内臓脂肪型肥満」。過剰な内臓脂肪は脂質代謝異常症を発症させるほか、糖尿病、高血圧など他の生活習慣病も合併させてしまう恐れがあります。最近の研究では、内臓脂肪型肥満者は、脂質代謝異常症、糖尿病、高血圧のひとつひとつの症状が軽度でもあわせて持つと、動脈硬化の進行が加速されるといわれています。近年、このような状態はメタボリックシンドロームと呼ばれています。肥満を避けることこそ、健康づくりの第一歩と考えましょう。

### おへその部分のCT検査

りんご型 (上半身肥満): 特にお腹とその周辺に脂肪がつくタイプ。多くは生活習慣病になりやすい内臓脂肪型肥満。

洋なし型 (下半身肥満): 下腹よりも、お尻に脂肪がつきやすいタイプ。女性に多く、ほとんどが皮下脂肪型肥満。

洋ナシ型 皮下脂肪型肥満

リンゴ型 内臓脂肪型肥満



おなか側

背中側



黄色が皮下脂肪、ほんのりピンク色が内臓脂肪です。

画像: © Kaken Pharmaceutical Co., Ltd. All Rights Reserved. より

文章: 第一三共製薬株式会社 脂質異常症より

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

## \*\*\* 今日の健康(10月)\*\*\*

### <脂質代謝異常症 (その4)>

脂質代謝異常症は、脂の摂り過ぎだけが原因ではありません。

適正なエネルギー量を守り、栄養のバランスを守って食べましょう。

1日の食事から摂るエネルギー量を守りましょう。適正なエネルギーは、簡単な計算で知ることができます。もしあなたが、身長170cmであまり体を動かさない仕事の場合、約1600～1900kcal。中高年の方の多くは、身体活動レベルの「低い」にあたります。

バランス、量を守るだけでなく、エネルギー、脂肪、コレステロールなどに気をつけながら、いろいろな食品からとりあわせて食べましょう。

#### 【適正なエネルギーの計算】

170cmの方は、1.7mに換算して計算してください。

身長m×身長m×22×身体活動レベルkcal＝適切なエネルギーkcal

身体活動レベルkcalが低い人は 25～30kcal

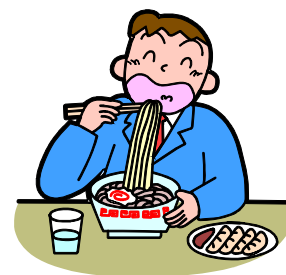
- 歩行は1日に1時間程度
- 軽作業やデスクワークが中心の生活
- 事務職の方、小さなお子様のいない主婦の方など

身体活動レベルkcalがふつうの人は 30～35kcal

- 歩行は1日に2時間程度
- 立ち仕事を中心の生活
- 製造業・サービス業に従事されている方、  
小さなお子様のいる主婦の方など

身体活動レベルkcalが高い人は 35kcal～

- 重い肉体労働が1日に1時間程度
- 農業・漁業・建設業に従事されている方など



食餌する時には、脂肪の量と質にも注意しましょう。

動物性脂肪には血中のコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれ、植物性脂肪には血中のコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。

飽和脂肪酸:一価不飽和脂肪酸:多価不飽和脂肪酸を摂取する割合は、3:4:3が良いといわれています。不飽和脂肪酸は適量を摂ることで、コレステロール値を下げますが、摂り過ぎると逆効果になります

#### 【脂肪の種類と特徴】

飽和脂肪酸(コレステロールを増やす働き):肉類、卵、バター、チーズなど

一価不飽和脂肪酸(コレステロールを減らす働き):オリーブ油、なたね油、ごま油など

多価不飽和脂肪酸(コレステロールを減らす働き):大豆油、コーン油、ごま油、魚介類など

第一三共製薬株式会社 脂質異常症より

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

# \*\*\* 今日の健康(12月)\*\*\*

## <脂質代謝異常症 (その5 最終回)>

血管を丈夫にする大切なたんぱく質を、かしこく食べるには

100kcalに相当する、サーロインとヒレ肉の比較ですが、同じエネルギー量で比べれば、脂肪を多く含む肉はたんぱく質の量が少なくなります。肉を食べていても脂肪含有が多いと、たんぱく質が足りているとは一概にいえません。

【牛肉100kcalに含まれる脂質とたんぱく質の割合】

牛サーロイン・30g中、脂質 75.6%(8.4g) たんぱく質 20.0%(5.0g)

牛ヒレ肉・54g中、脂質 47.7%(5.3g) たんぱく質 46.0%(11.5g)

### 工夫して食べる

肉類: 同じ料理の仕方でも、煮る、蒸すは、油を使わないで、さらに肉の脂を落として食べることが出来ます。揚げる、炒める、は油を使うので、さらにエネルギー量が増します。

魚介類: サバ、さんま、さけ、いわしなどの青背の魚にはコレステロールを低下させる脂肪酸が豊富にあります。イカ、タコ、エビはコレステロールを多く含みますが、コレステロールを下げるタウリンが含まれています。あさりやはなぐりなどの貝類は、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、ミネラルが豊富です。

大豆: 肉に劣らない良質のたんぱく質を含み。ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、食物繊維、なども豊富な大豆製品は、コレステロールを下げる働きのあるリノール酸、サポニンも含んでいます。さらに納豆では大豆の5倍以上のビタミンB2を含んでいます。



### ビタミン・ミネラルが多い野菜は、動脈硬化を防ぐ抗酸化食品

コレステロールが酸化されると、動脈硬化が進行するといわれています。これを防ぐ抗酸化食品の代表格はビタミンE、ビタミンC、β-カロテンを含む野菜や果物です。ただ果物に含まれる果糖は、体脂肪に合成されやすいので食べ過ぎには注意。果物を摂る場合、中性脂肪値の高い方は1日80~100kcal以内にしましょう。

ビタミンEを多く含む食品

西洋かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、アボカド、玄米飯、大豆など

ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、小松菜、カリフラワー、キウイ、いちご、さつまいもなど

β-カロテンを多く含む食品

人参、ほうれん草、春菊、小松菜、ニラ、チンゲン菜など

不足しがちな食物繊維はこころがけて摂取しましょう。

腸の働きを良くすることで知られている食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えて排泄を促したり、食後の急激な血糖値の上昇を防いだり、高血圧の原因となるナトリウムの排泄を促したりと、とても働きものです。主に穀類、野菜、海藻、芋類、豆類、きのこ類などに多く含まれており、食品全体から見ると植物性食品に多く含まれます。

第一三共製薬株式会社 脂質異常症より

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏