

*** 今日の健康(12月) ***

高脂血症と治療への心構え

<高脂血症とは>

人の血液中に含まれている脂質には「コレステロール」「中性脂肪」「遊離脂肪酸」「リン脂質」の4種類があり、これらは生命活動に欠かせないエネルギー源です。しかしながら必要以上に増加すると血管に負担がかかります。コレステロールと中性脂肪の両方または何れかが基準値をこえている状態を高脂血症といいます。

<高脂血症が引き起こす病気>

高脂血症は自覚症状がないので、放置する人が多いですが、高脂血症は心臓病や脳卒中などの最大の原因となる動脈硬化を引き起こします。さらに高血圧、糖尿病が加わると動脈硬化は加速的に進行します。

<善玉と悪玉コレステロール>

コレステロールは細胞膜や性ホルモン、胆汁酸の材料として、リン脂質は細胞膜の材料としての役割があります。中性脂肪や遊離脂肪酸はエネルギー源として働きます。なかでも、高脂血症や動脈硬化にもっとも関係するのが、比重の低い低比重リポ蛋白(LDL)と、比重の高い高比重リポ蛋白(HDL)です。

LDLコレステロールは全身に脂質を運搬し、量が多すぎると血管に沈着し動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロールです。一方、HDLコレステロールは全身に沈着したコレステロールを取り込んで肝臓に回収する善玉コレステロールです。HDLコレステロールの全てが善玉と言うわけではありませんが、LDLよりもHDLコレステロールを増やすことが必要です。

<高脂血症の予防と治療のポイント>

高脂血症の基準値やそれに伴う治療方針は、年齢や性別に加え、ほかに高血圧などの動脈硬化の危険因子となる病気が有るか無いかで変わります。基本的には、健康診断等で高脂血症が指摘された際に、現時点で数値が高いことが心臓病や脳卒中等を引き起こす動脈硬化の原因となるという理由から薬剤治療を行う場合でも、「半年あるいは1年以内には薬剤の力を借りなくともコレステロールや中性脂肪の値を下げるができるまで、食事内容、日々の運動量、たばこや酒などの嗜好品を見直し、生活習慣を抜本的に改善する。」という信念をもつことが大切です。

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