



みどり



121号『脂質異常症』

2018年4月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

脂質異常症とは

血中の LDL コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド=TG)が高い状態、または HDL コレステロールが低い状態を脂質異常症といいます。HDL コレステロールは善玉コレステロールとも呼ばれ、多いほど動脈硬化の抑制につながります。LDL コレステロールは悪玉コレステロールとも呼ばれ、増え過ぎは動脈硬化の原因になります。ほとんどは生活習慣の乱れによるものですが、遺伝的要因による家族性高コレステロール血症や甲状腺機能低下症など病気が要因となる続発性高脂血症もあります。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血による数値)

高 LDL コレステロール血症	LDL-C 140mg/dl 以上
境界域高 LDL コレステロール血症	LDL-C 120～139mg/dl
低 HDL コレステロール血症	HDL-C 40mg/dl 未満
高トリグリセライド血症	TG 150 mg/dl 以上
高 non-HDL コレステロール血症	non-HDL-C 170 mg/dl 以上
境界域高 non-HDL コレステロール血症	non-HDL-C 150～169 mg/dl

※境界域高 LDL コレステロール血症、境界域高 non-HDL コレステロール血症を示した場合は、ほかに危険因子がないかを検討し、治療の必要性を判断します。

脂質異常症の新しい指標

2017年改定の動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、新たに「non-HDL コレステロール」による診断基準が追加されました。non-HDL コレステロールとは、「総コレステロール-HDL コレステロール」で算出するもので、中性脂肪が400mg/dl 以上の場合や食後採血の場合に特に有用とされています。

また、最近では診断の目安として「LH比」というものが注目されています。LH比とは、「LDL コレステロール÷HDL コレステロール」で算出する比率のことで、LH比が2.0以上になると動脈硬化のリスクが高くなるといわれています。LDL コレステロールと HDL コレステロールが基準内であっても、そのバランスが重要であり、新たな指標となってきています。

脂質異常症の治療

1) 食事療法

脂質異常症の治療は、まず食生活を改善することが基本となります。それぞれのタイプに合った食事療法を行い、効果的な改善を図りましょう。

【高 LDL コレステロール血症】

控えた方がいいもの

コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む食品やトランス脂肪酸を含む食品。卵黄、魚卵、脂身の多い肉、皮、レバー、いか、たこ、えび、バター、生クリーム、牛乳、マーガリン、スナック菓子、クッキー、インスタント食品など。

積極的にとった方がいいもの

食物繊維が豊富に含まれる食品。玄米ご飯、ライ麦パン、そば、大豆、大豆製品、海藻、野菜など。

【低 HDL コレステロール血症】

控えた方がいいもの

トランス脂肪酸を多く含む食品。マーガリン、スナック菓子、クッキー、インスタント食品など。また、喫煙は HDL コレステロールを減少させるため、禁煙することも大切です。

【高トリグリセライド血症】

控えた方がいいもの

糖質の摂り過ぎは中性脂肪の増加をもたらします。糖質を多く含むお菓子やジュース、炭水化物（ご飯、パン、麺）の摂り過ぎには注意が必要です。アルコールは、肝臓での中性脂肪合成を促進させるため控えましょう。

積極的にとった方がいいもの

EPA や DHA を多く含む魚類。さんま、まぐろ、いわし、ぶりなど。刺身やホイル焼きにして、魚の脂を落とさずに一緒にとりましょう。

【高 non-HDL コレステロール血症】

高 LDL コレステロール血症の食事療法に準じてください。

2) 運動療法

運動は、HDL コレステロールを増加させ、中性脂肪を減少させる効果があります。1日30分以上を目標に、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行いましょう。

3) 薬と食品の相互作用

脂質異常症薬（アトルバスタチン、リピトールなど）を内服している場合は、グレープフルーツジュースの摂取を控えてください。

食事のエネルギー量を減らすポイント

1) 調理法

揚げ物、炒め物、中華料理、洋風料理は油を多く使っています。煮物、蒸し物、焼き物といった調理法で油を減らす工夫をしましょう。油を控えるために、フッ素加工のフライパンを使うこともおすすめです。

2) 調味料

バター、マーガリン、ドレッシング、マヨネーズは脂質が多いです。ポン酢やノンオイルドレッシングに置き換えましょう。

3) 肉料理

バラ肉、ロース肉、ひき肉よりも、ささみ、ヒレ肉の方が脂肪は少ないです。また、肉を焼いたら脂身はとる、皮をはぐなどの工夫で脂肪が約半分も減ります。

4) 低カロリー食品の利用

こんにゃくや寒天は、100g 食べても 10kcal もありません。これらを上手く利用して満腹感が得られる料理を作りましょう。

5) 外食時の注意点

丼物は、油や肉、卵を使ったものが多いので、定食の方がカロリーを抑えられます。パスタはテリを出すために通常の倍の油を使っている場合があるので注意しましょう。

おわりに

脂質異常症の原因のほとんどは食生活によるものです。コレステロールや中性脂肪は身体を構成するために必要な成分ですが、摂り過ぎは動脈硬化を引き起こし、身体にとって悪影響です。適正な脂質量で、脂質異常症を改善、予防しましょう。（文責：松原 祐美）