

ヘルスリテラシー
を高めよう

ハイ!

リスクマネジメント

健康講座

Dr.福田の

脂質異常症を

放置すると

どうなる?





まさか、自分が
狭心症の発作をおこすなんて
思わなかったよ…

今回の主人公 佐藤 大さん 49歳

49歳の経理係長。甘いものや揚げ物などの脂っこいものが好き。独身で食事は外食やコンビニ弁当が多い。太り気味でコレステロールや中性脂肪が高く、また血糖値も高めだったが、とくに気にしていなかった。

検査項目	佐藤さんの 数値	基準値	生活習慣の 改善が必要	受診勧奨値 (受診が必要)
LDL コレステロール	195mg/dL	119mg/dL 以下	120~139 mg/dL	180mg/dL 以上
HDL コレステロール	35mg/dL	40mg/dL 以上	39mg/dL 以下	40mg/dL 以下
中性脂肪	348mg/dL	149mg/dL 以下	150~299 mg/dL	1,000mg/dL 以上

脂質異常症を放置するとどうなる？
脂質異常症とは、血液中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多く、HDL(善玉)コレステロールが少ない状態のことをいいます。血液中の脂質バランスが悪くなると、動脈硬化をおこしやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。しかし、健診で脂質異常症を指摘

されても、高血圧や高血糖よりも未治療の人が多い傾向があり、今回の主人公、佐藤さんも放置していました。また、脂質異常症のほか、高血圧、高血糖、喫煙などの危険因子が多い人ほどリスクが高くなります。
*ある健保組合の調査では、重症域の糖尿病でも約5割高血圧で約7割、脂質異常症では約9割が未受診というデータ(福田ら総合健診30(6),2012)があります。

脂質異常症を放置するとこうなる!

■血のかたまり(血栓)が できやすい!

脂質異常症がこわいのは、血液中に血栓ができやすくなることです。血栓が心臓や脳の血管につまると、その先の組織への血流が途絶え、壊死してしまいます。それが心筋梗塞や脳梗塞です。狭心症は、動脈硬化によって血液の流れが一時的に悪くなったものですが、狭心症でも心筋梗塞に進みやすいタイプもあります。

**QOLの低下・突然死・
寝たきりの原因に!**

LDLコレステロールがドロドロとたまる。
血管壁に脂肪のかたまりができる

脂肪のかたまりが破れる。
すると、血小板が集まってきて血栓をつくる

血栓がはがれて血流に乗り、
心臓や脳の血管をふさいでしまう

狭心症

心筋梗塞
脳梗塞

血管が狭くなって血液
の流れが悪くなる

血栓が血管につまって
血液が流れなくなる

生活習慣で気をつけたいポイント

- 食事全体のエネルギーを減らす
- 野菜や海草など食物繊維の多いものをとる
(脂肪を吸収して排出する働きがある)

【LDL(悪玉)が高いとき】

脂っこいものや、コレステロールの多いものだけに注意するのではなく、食事量全体を見直す(自分の体内でも合成しているため)。

【HDL(善玉)が低いとき】

禁煙する。運動や野菜摂取を増やす。

【中性脂肪が高いとき】

脂っこいものだけではなく、甘いもの、アルコールにも注意。

これからは
食生活も改善
しなくちゃな



生活習慣の改善と適切な治療が必要

脂質異常症は、一部の遺伝的体質を除いて、食べすぎによる慢性的なエネルギー過多、動物性脂肪・甘いもの・アルコールのとりすぎが原因です。LDLコレステロールが高い、中性脂肪が高いと判定されたら、まず食生活を見直しましょう。また、適度な運動や禁煙も効果があります。すでに健診

で「要治療」と判定されている人などは、すぐに受診してください。必要に応じて、負荷心電図、心エコー、頸動脈エコー、負荷シンチ、冠血管CTなどの精密検査を行い、患者さんの保有している危険因子や病状に応じて治療が行われます。