



どうすればよくなる？ 脂質異常症


教えて！
ドクター **Q & A** 

監修 順天堂大学医学部総合診療科
准教授 福田 洋

血液中にLDL(悪玉)コレステロールが多い、HDL(善玉)コレステロールが少ない、中性脂肪が多い、のいずれかの状態の場合、「脂質異常症」と診断されます。食べすぎや動物性脂肪のとりすぎなどで血液中の脂質バランスが悪くなると、血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなります。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。

基準値	
LDLコレステロール	119mg/dl以下
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	149mg/dl以下

Q  ▶ コレステロールが高いぐらいで、気にする必要はないのでは？


A  ▶ 脂質異常症の場合、健診で「要治療」と判定されても、高血圧*や高血糖の場合よりも未治療の人が多く傾向があります。しかし、LDLコレステロールが180mg/dl以上の方は100mg/dl未満の方に比べて**3~4倍心筋梗塞にかかりやすい**ことがわかっています。


脂質異常症の方は、高血糖や高血圧を併せ持っていることが多く、そのようなリスクが重なるとさらに発病の危険性が高くなります。とくに「**要治療**」と判定された方は**必ず病院を受診してください**。必要に応じて心臓や血管の状態を調べる検査を行い、保有している危険因子や病状に応じて治療を開始します。

*福田ら「総合健診39(6)、2012」より

※すでに合併症がある方や重症の方は、すぐに薬物療法を行います。




Q  ▶ 脂質異常症といわれました。日常生活で気をつけることは？

A  ▶ 肥満の方は、まず減量を。脂質異常症は生活習慣が原因であることが多いので、**食事や運動などで成果が出やすい**特徴があります。薬による治療が必要な場合も、生活習慣の改善は必須です。

- 食物繊維が多い食品を積極的に食べる
- 食塩を多く含む食品の摂取を控える(1日6g未満)
- アルコールの過剰摂取を控える
- 今より10分身体活動を増やす
- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 食べすぎを抑え、標準体重を維持する
- 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす

Q  ▶ 太っていないのに、コレステロールが高い場合は？

A  ▶ 肥満の定義はBMIが25以上ですが、それほど太っていないのにLDLコレステロールが高い人がいます。太っていないから大丈夫と思ってしまってもかもしれませんが、**心筋梗塞などのリスクは、逆に肥満者よりも高い場合もあります**(喫煙女性など)。LDLが若い頃から高い場合は遺伝の可能性があり、そのような人は服薬治療が必要になります。また、別の病気(甲状腺機能低下症)や使っている薬、女性ホルモンの影響なども考えられます。



いずれにしても放置せず、医師の診察を受けて原因をみきわめ、適切な治療を受けることが大切です。