

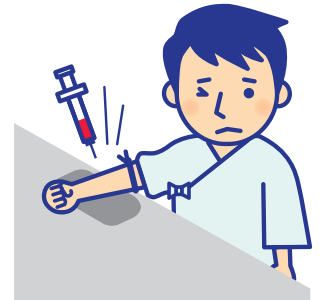
脂質異常症（高脂血症）について

はじめに

厚生労働省が3年ごとに実施している「患者調査」（令和2年度）によると、脂質異常症で治療を受けている総患者数は、**401万人**（男性124万9,000人、女性276万2,000人）となっています。

また、みなさんが毎年受けている健康診断で脂質異常を指摘される人は3人に1人の割合にもなります。

しかし指摘された人のうち、半年以内に医療機関を受診した人は15～20%程度しかいません。



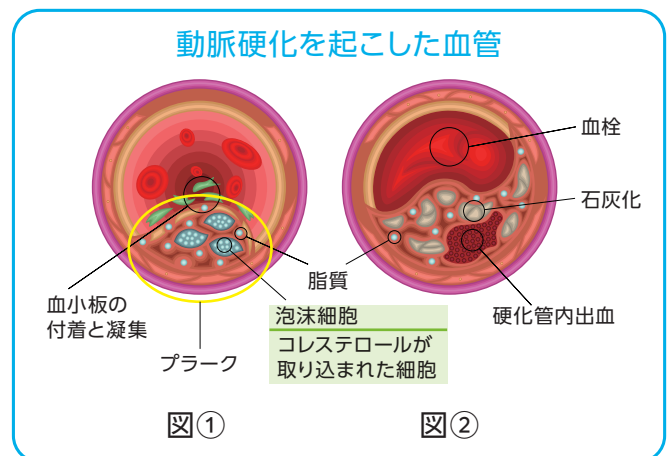
このまま放っておくと

血液中にコレステロールなどの脂質が多い状態が続くと、血管壁に余分な脂が沈着し、**プラーク**と呼ばれる塊が作られます。これらの余分な脂は比較的短時間で血管壁にたまるため、柔らかくて壊れやすいものですが、時間の経過とともに血管の壁がどんどん分厚くなって、血管がつまりやすい状態になります（図①）。

これらの脂を運ぶ物質が2種類あり、1つがLDL（低密度リポタンパク質）で肝臓から全身にコレステロールを運びます。もう1つがHDL（高密度リポタンパク質）で血管壁等に蓄積した余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割を担っています。

そのLDLコレステロールが酸化されると酸化LDLコレステロールへと変化し、マクロファージによって異物と認識され貪食されます。そうすると酵素や炎症物質が放出されることで不安定なプラークに亀裂が生じ血管内腔側に破れ、その破れた部分を修復するため、血小板（血液の成分の一つ）が集まり血栓ができます（図②）。この血栓が大きくなって動脈を塞いでしまうと血液はその先に流れなくなり、血流の途絶えた組織や臓器は壊死してしまいます。有名な疾患としては、脳動脈が詰まれば脳梗塞症、心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞症を発症します。

※脂質異常症を指摘されたときに症状がなくても、放置すると動脈硬化が進行し、やがて命を脅かす病気になる可能性もあります。そのため、動脈硬化性の疾患を予防するために脂質異常症を改善することが必要になってきます。※



【参考文献】 定期健康診断結果報告 年次 2022年 | ファイル | 統計データを探す | 政府統計の総合窓口

脂質異常症を放置しない 中年の4～5割は健診で異常値 - 日本経済新聞

動脈硬化性疾患予防ガイドライン・エッセンス | 循環器病の治療に関するガイドライン・エッセンス | 循環器最新情報 | 日本心臓財団の活動 | 公益財団法人 日本心臓財団

脂質異常症 | e-ヘルスネット (厚生労働省)

脂質異常症診療のQ&A【日本動脈硬化学会】

脂質異常症 (実践・応用) | e-ヘルスネット (厚生労働省)

脂質異常症診断基準と原因

項目	診断基準	原因	改善方法
高 LDL コレステロール血症	140mg/dL 以上	食事中の飽和脂肪酸のとりすぎ (肉の脂身・バターやラード・ 生クリームなどに多く含まれる)	食事の見直し (飽和脂肪酸 の摂りすぎを改善)
高トリグリセライド 血症	空腹時 150mg/dL 以上または随時 175mg/dL 以上	エネルギー量のとりすぎ (特に 甘いものや酒・油もの・糖質)	・食事の見直し ・運動 ・減量
低 HDL コレステロール血症	40mg/dL 未満	肥満や喫煙・運動不足	・運動 ・減量 ・禁煙 ・節酒

治療

生活習慣の改善と薬物治療の併用が必要な場合も少なくありませんが、基本は生活習慣の改善です。医療機関に受診し、医師とともに個々の疾患と治療目標を設定し、取り組んでいくことが必要です。



生活習慣の改善

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する
- アルコールの過剰摂取を控える (25g/日以下)
- 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計 30 分以上を目標 (少なくとも週に 3 日) に実施する

※有酸素運動：ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ運動など

※運動療法以外の時間もこまめに歩くなど、できるだけ座ったままの生活を避けましょう



食事

- 飽和脂肪酸の摂取量を控える
- 工業的トランス脂肪酸の摂取を控える (例：スナック菓子やパイ菓子、クッキー類等の市販の洋菓子類)
- n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす (例：青背の魚を 1 日に 1 切れ程度)
- 脂質エネルギー比を 20 ~ 25%、コレステロール摂取量を 200mg/日未満に抑える
- 炭水化物エネルギー比を 50 ~ 60% とし、食物繊維の摂取を増やす
- 食塩の摂取は 6g/日未満を目標にする

