

脂質が高めと言われたら

脂質異常症と診断される方は、ライフスタイルの欧米化とともに年々上昇を続けています。健診結果でわかることが多いのですが、普段は自覚症状もなく、つい見過ごされがちです。しかし、コレステロールや中性脂肪は内臓脂肪の蓄積にも深い関係があり、動脈硬化を促進させる危険因子ですので軽視は禁物です。

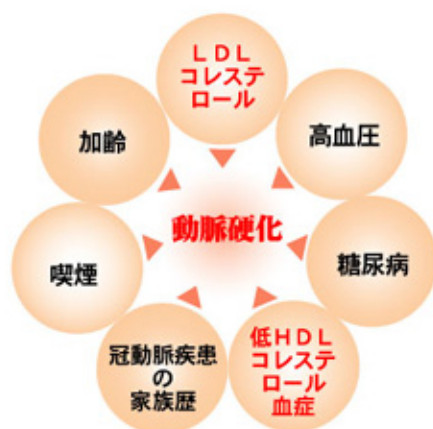


● 動脈硬化の危険因子

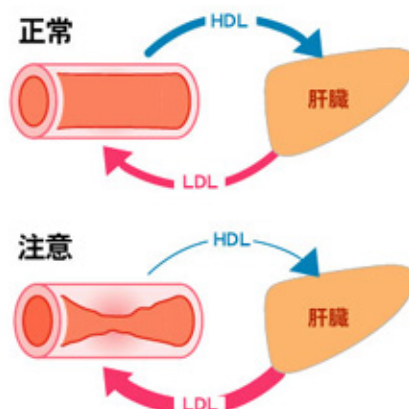
脂質異常症は高血圧や糖尿病などと同様に、自覚症状がほとんどありません。しかし、その状態を放置すると動脈硬化を引き起こす原因となります。また、脂質異常症の他に、高血圧や糖尿病、生活習慣要因が重なると動脈硬化の発症にさらに拍車をかけてしまいます。

● HDLコレステロールとLDLコレステロール

コレステロールと中性脂肪は、タンパク質と結合した「リポたんぱく」に姿を変えて血中を循環しています。動脈硬化の発症に大きく関与するのが、HDLコレステロールとLDLコレステロールの2つのリポたんぱくで、このバランスが崩れることが問題となります。



動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2007)では、LDLコレステロールをはじめとする左記の7つを動脈硬化の危険要因としています。



肝臓から必要なコレステロールを運ぶLDLと、余分なコレステロールを除去するHDLのバランスがとれています。

HDLが少なかったり、逆にLDLが多いと、余分なコレステロールが血管壁に溜まります。この状態が続くと、血管が狭まり、動脈硬化を引き起します。

● コレステロールと中性脂肪

とかく悪者扱いされがちなコレステロールと中性脂肪ですが、必要以上に摂りすぎることが問題で、双方とも生命維持に欠かせない大切な働きを担っています。



ヘルシーコラム ～高脂血症から脂質異常症へ～

日本動脈硬化学会は、2007年のガイドラインで「高脂血症」を「脂質異常症」に名称変更しました。また、動脈硬化性疾患の予防や診断の基準が、今までの総コレステロール、LDLコレステロール(LDL-C)値の併記からLDL-C値に一歩化されました。

さらに、今まで動脈硬化性疾患のリスクを表すコレステロール値として、血清総コレステロール(TC)値が用いられてきましたが、TC値が診断基準値以下であってもLDL-C値が高かったり、HDL-C値が高いためにTC値が高い場合に動脈硬化性疾患のリスクが正確に判断できないことが考えられるため、TC値は新ガイドラインの診断基準から除外されました。

脂質異常症の診断基準

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール $\geq 140\text{mg/dl}$
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$
高トリグリセライド血症	トリグリセライド $\geq 150\text{mg/dl}$

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会