

脂質異常を発見し、動脈硬化を予防しよう

谷口クリニック 院長
谷口 靖広 先生

太田市の特定健診や職場の健診を受けていますか？ どちらの健診にも必ず血中脂質（LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪）の測定が含まれています。測定の目的は、動脈硬化の重要な危険因子である脂質異常を早期に発見し、動脈硬化が引き起こす疾患を予防することです。今回は脂質異常と動脈硬化について説明します。

心臓から全身の組織に血液を送る血管（動脈）の壁が硬く脆くなった状態が動脈硬化です。血管壁は厚く盛り上がり血管は狭くなり、血液が流れにくくなったり流れなくなってしまったりすることにより、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。血液の中にはいろいろな脂質が含まれていますが、中でも LDL コレステロールは血液中から血管壁の中に侵入してたまりやすく、悪玉コレステロールと呼ばれています。高血圧、糖尿病、喫煙などは血管表面を傷つけ、LDL が血管壁に入りやすい状態をつくります。一方、HDL コレステロールは、血管壁にたまったコレステロールを血管壁から引き抜き肝臓へ運んで処理をする役目を持ち、善玉コレステロールと呼ばれています。LDL（悪玉）が 140mg/dl 異常に増えた状態、HDL（善玉）が 40mg/dl 以下の少ない状態、さらに LDL と HDL の比率に影響を及ぼす中性脂肪が 150mg/dl を越えた状態が脂質異常症とされています。脂質異常は遺伝的な素因の他に、過食や高脂肪食、運動不足などの生活習慣、肥満などが原因です。特に食事に関係した要因が大きく、食生活を改善することが脂質異常の改善につながります。獣肉類や乳製品の過剰摂取を控え、青魚や大豆食品、野菜、植物性脂肪などを増やすように心掛けましょう。

脂質異常は食生活の欧米化に伴い年々増加し、成人の 20～30%に何らかの異常があるとされている頻度の高い疾患です。脂質異常には自覚症状がありません。ぜひ健診を受け、早期発見、早期治療に結び付けてください。