

健ガカナビ

第43回

かつては高脂血症と呼ばれていた脂質異常症は、血液中の「悪玉」のLDLコレステロール(LDL-C)や中性脂肪が多く、「善玉」のHDLコレステロールが少なくなった状態が続く病気です。健康診断でLDL-Cの異常値が指摘されても、血圧や血糖値が高い人に比べ受診しない人が多く、まだ認知度の低い病気ともいえます。脂質異常症は症状がなく気づきませんが、治療しないしていると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気を引き起こしやすくなります。そのため定期的に受診と検査を受け、しっかり治療することが大切です。

このうちLDL-C値は、女性の場合、閉経前後を境に高くなることが多く、生活習慣だけが原因とは言い切れないことがわかっています。その上、運動はあまり効果がなく、食事療法が中心になります。まず、肉の脂のような飽和脂肪酸を減らし、多価不飽和脂肪酸を多く含む植物油が推奨されています。食事由来のコレステロールの制限のほか野菜をたくさん摂ることも大切です。

また、LDL-Cはコレステロール低下薬でしっかり値が下がるのが特徴です。食事療法で十分な改善がみられない場合は、薬物療法も視野に入れて、LDL-Cのコントロールを考えることも必要です。

**脂質異常症は
放っておくと
脳や心臓の病気に
つながる恐れがあります**



タカちゃんママ タカちゃん

監修 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授

勝川 史憲

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。