

高脂血症ってどんな病気

高脂血症とは、血液中の脂肪分が多い状態をいいます。高脂血症を長年そのままにしておくと、血管内に脂肪がたまり、血管が細くなって血液の流れが悪くなったり、血管が詰まったりします。このようにして、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの、重篤な病気が引き起こされます。高脂血症を改善することにより、これらの病気になる危険性を減らすことができます。

血液内の脂肪の代表的なものとして、コレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）があります。コレステロールは、いくつかに分けられており、血管が細くなるのを予防する良いコレステロールをHDLコレステロールとよびます。

これに対し、悪いコレステロールをLDLコレステロールとよびます。コレステロール全体の大部分をLDLコレステロールが占めているため、総コレステロールも増加すると危険といえます。

どんな症状

高脂血症の状態であっても、自覚症状がまったくないことが多く、検診などでたまたま発見される人がほとんどです。高脂血症により、血管が細くなってくると、それによる症状が出てきます。例えば、心臓の血管が細くなると、運動時に胸部圧迫感を認める事があります。自覚症状を認める場合には血管はかなり細くなっており、その治療は困難な場合が多いので、自覚症状がないうちから検査や治療を行なうことが重要です。



高脂血症と言われたら、下のようなポイントに注意して、食事を見直したいもの。

まず、食べ過ぎ・飲み過ぎを改め、コレステロールの多い食品を控えめに！肉より魚を食べ、食物繊維もたっぷり！

POINT

かしこい食事で生き生きライフ

1 エネルギーを適正に

1日にとる食事のエネルギー（カロリー）を適正にすることが大切。高脂血症の人は、食べすぎていることが多いもの。肥満している人には特に効果的です。

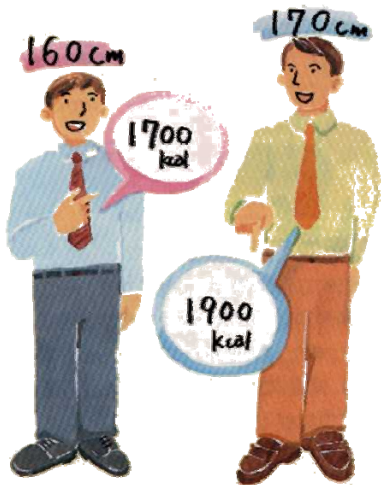
●1日に必要なエネルギー

標準体重×身長 $m \times 22 > \times 25 \sim 30$ kcal

(例) 身長160 cm なら

1. $6 \times 1.6 \times 22 = 56 \text{ k cal}$

$56 \times 30 \text{ kcal} = 1700 \text{ kcal}$



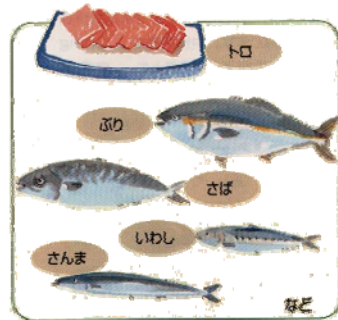
2 油料理は1日2品まで

油を使った料理は1日に2品までとし、脂肪のとりすぎを防ぎます。

3 肉より魚がおすすめ

脂肪には、肉に多い飽和脂肪酸と、魚に多い不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はコレステロールを増やし、不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げます。

脂肪（n-3系不飽和脂肪酸）の多い魚も十分にとりたいものです。



4 コレステロールの多い食品に注意！

高脂血症の人は、1日のコレステロール量を300mg以下、一回の食事での量を140mg以下にしたいもの。コレステロールの多い食品をチェックしておきます。特に、鶏卵は控えたいもの。食べる時も、1回にまるごと1個食べないようにします。魚・貝・えび・いかのコレステロールは、それほど心配する必要はありません。

コレステロールと飽和脂肪酸の多い食品



5 食物繊維は心強い味方

食物繊維は胆汁酸とくっついて排泄されるため、胆汁酸のもとになるコレステロールを減らしてくれます。毎食2品は、食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻、こんにやく料理を食卓へ。



6 ビタミンE・C、カロチンを

ビタミンEやC、カロチンは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を進めにくくします。果物は1日1個。芋類・緑黄色野菜・種実類を十分に。



7 アルコールやジュースにも注意！

アルコール・菓子・ジュース・果物…、これらの食品をとりすぎると、中性脂肪を高めます。



8 禁煙にトライ！

喫煙は、HDLコレステロール（動脈硬化を抑えるコレステロール）を減らし、ビタミンCを破壊。動脈硬化を進めます。



9 運動の習慣を

医師と相談のうえ、適度な運動をして下さい。運動は、HDLコレステロール（動脈硬化を抑えるコレステロール）を増やす働きがあります。



増えています！子供の高脂血症

“コレステロールの心配は、中高年になってから”と思われがちですが、最近、子供にも高脂血症が増えているのをご存じですか？日本人の子供の血清脂質値は年齢によってはアメリカの子供を上回っているという報告もあります。最大の原因は、食事。動物性脂質のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、糖分たっぷりの清涼飲料水の飲みすぎ…。こうした食品をたくさんとっていると、子供でも動脈硬化が進んでしまいます。お宅のお子さんは、大丈夫ですか？