

血中脂質について

血中脂質とは？

血中脂質には、コレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類があります。特に、中性脂肪とコレステロールが増加した状態を【脂質異常症】といいます。

*2007年に日本動脈硬化学会が公表した「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007年版」では、「高脂血症」が「脂質異常症」という呼び方に置き換えられました。

脂質異常症とは？

脂質異常症には、3つのタイプがあります。 脂質異常症の診断基準（血清脂質値：空腹時採血）

(1) LDLコレステロールが多いタイプ(高LDLコレステロール血症):LDLコレステロール 140mg/dL 以上

(2) HDLコレステロールが低いタイプ(低HDLコレステロール血症):HDLコレステロール 40mg/dL 未満

(3) トリグリセライド(中性脂肪)が多いタイプ(高トリグリセライド血症):トリグリセリド 150mg/dL 以上

脂質異常症の原因は？

男女とも中年以降におこりやすくなります。遺伝が原因の人はごくわずかで、ほとんどは長年の食事内容などが原因です。日常生活習慣（食生活、運動不足、禁煙、過度の飲酒、ストレス、睡眠時間の確保など）を改善すれば管理できる病気ですので、若い頃からの予防もたいせつです。

脂質異常症の症状は？

血液中の脂肪が異常に増えても、自覚症状はありません。つまり、自分では全然気づかず、健康診断で「脂質異常症です」といわれても、それが何を意味するのかピンとこない人が多いのが現状です。そのまま放置してしまっている方も多いと思います。

脂質異常症の何が怖いのか？

脂質異常症は、大きな動脈硬化の危険因子です。動脈硬化というのは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなるものです。動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が盛りあがって狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。その結果、血液が流れにくくなり、血管に血栓（血管の成分や血管壁がはがれたものなど）が詰まりやすくなります。結果、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞などの重大な疾患の原因になります。

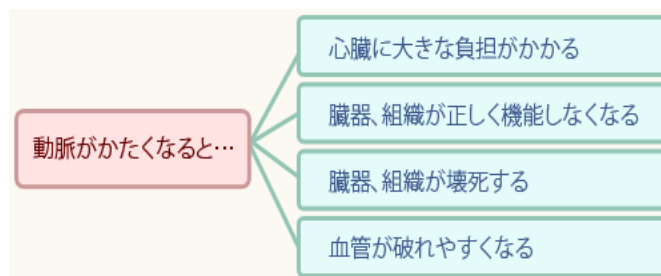
*中性脂肪のみ高い値の方の場合、中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはなりません。

しかし、中性脂肪が多いと、

HDL（善玉）コレステロールが減って

LDLコレステロールが増えやすくなります。

つまり、間接的に動脈硬化の原因となります。



どうすれば予防できる？

大切なのは、1.禁煙 2.食生活の是正 3.適正体重の維持 4.運動量の増加です。

なかでも特に重要なのが食事（食事療法）で、これは適正体重の維持とも深く関わってきます。

今年の健康診断の血液検査の値はどうでしたか？高かった方は、生活習慣を見直しましょう！！