

# 高脂血症

高脂血症とは、高コレステロール血症、高 TG（中性脂肪）血症のことで、コレステロールは食事から摂取したものと、体内で合成されたものが主に肝臓で処理されます。肝臓以外の臓器にあるコレステロールが肝臓に輸送されなければ、組織に蓄積されることとなります。たとえば、心臓の血管に蓄積されると動脈硬化症が生じ心筋梗塞の原因となります。高脂血症は一次性高脂血症と二次性高脂血症に分類されます。一次性高脂血症は遺伝によるもので、生まれつきコレステロールが利用できません。二次性高脂血症は糖尿病に伴ったもの、腎臓や肝臓の病気により起こるものがあります。そして最も多く、問題になるのが過剰なコレステロールの高い食事を取り続けることによる食事性の高脂血症です。エネルギーの過剰摂取により肥満になり生活習慣病の原因となります。医学的な分類は I～V 型までであり様々な原因がありますが、治療は、ほぼ共通です。

## ○健康人の標準的な脂肪摂取の目安

1 日の適正脂肪摂取量は 50～70g で、摂取する総エネルギーの 20～25% に抑えるのが良いといわれています。

ただし、動物、植物、魚類それぞれに異なった脂肪が含まれていますので、摂取する脂肪の種類バランスを考慮することが大切です。摂取した脂肪の種類バランスで、体内の中性脂肪やコレステロールの量が影響を受けます。

日本人の栄養摂取の現状から、現在は飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸を 1：1.5：1 の割合で摂取するのが望ましいとされています。

飽和脂肪酸は肉、バターなどに、一価不飽和脂肪酸はオリーブ油、サラダ油などに、多価不飽和脂肪酸はイワシ、マグロなどの魚類に多く含まれています。

多価不飽和脂肪酸には n-3 系脂肪酸と n-6 系脂肪酸がありますが、この 2 種類の脂肪のバランスも大切で、n-3：n-6 が 1：4 であることが望ましいとされています。

n-3 系脂肪酸はイワシ、マグロなどの魚類に多く含まれ、n-6 系脂肪酸は紅花油、サフラワー油などに多く含まれています。

## ○診断

早期発見のためには血液検査を受けることです。若いからといって大丈夫ではありません。高脂血症の疑いがあるかどうかは、血清の中の脂肪成分がどれくらいあるかを調べればわかります。健康診断や人間ドックの血液検査では、「コレステロール値」、「中性脂肪値 (TG)」、「HDL コレステロール値」を測定する。この 3 つの数値があれば、大抵の高脂血症の診断はできます。

## 基準値

高脂血症は血液中の中性脂肪 (TG) 値、コレステロール値を、基準値に照らし合わせて診断されます。

血清コレステロール→基準値以上になると「高コレステロール血症」

	血清総コレステロール (mg/dl)	LDL-コレステロール (mg/dl)
適正域	200 未満	120 未満
境界域	200～219	120～139
高コレステロール血症	220 以上	140 以上

血清 TG→基準値以上になると「高 TG 血症」

空腹時（トリグリセライド）TG (mg/dl)
高トリグリセライド血症 150 以上

HDL コレステロール→基準値未満だと「低 HDL コレステロール血症」

HDL-コレステロール (mg/dl)
低 HDL コレステロール血症 40 未満

LDL コレステロール値→コレステロール値・中性脂肪値・HDL コレステロール値から求めることができる。

LDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値－（中性脂肪値×1/5）  
130 (mg/dL) 以下であれば正常。

検査を受ける際に心掛けること

血液検査は空腹時、一般的には朝食を抜いた午前中に行う。正確な診断を受けるために、12 時間以上、空腹にしてから検査を受ける。食事は、TG や HDL コレステロールに影響を与えるため。検査前日の午後 9 時以降は食事を摂らないこと。脂っこいものをたくさん食べるのはいけません。前日の飲酒は高 TG 血症を来すことがあるため避けてください。

○治療上の分類

高脂血症はいくつかのタイプに分類できますが治療上は、下記の分類にもとづいて薬物治療を行います。

LDL（悪玉）コレステロール値が高い場合：

「高コレステロール血症」

食生活の変化やライフスタイルの欧米化によって、日本でも高コレステロール血症の人が急増中です。国民の 5 人に 1 人は高コレステロール血症の疑いがあるとさえ言われています。

中性脂肪（TG）値が高い場合：

「高 TG 血症」

日本人男性の高脂血症に多いタイプ。アルコールと肥満の影響が大きいと考えられます。

LDL（悪玉）コレステロール値と中性脂肪（TG）値、両方が高い場合：

「複合型高脂血症」

早発性の冠動脈硬化症を合併する恐れがあります。

HDL（善玉）コレステロール値が低い場合：

「低 HDL コレステロール血症」

中性脂肪によって HDL コレステロールが減らされるという説があります。動脈硬化にかかる危険性が高まります。

○治療

食事療法

高脂血症が、軽度から中等度の場合は、食生活の改善で十分です。まず 6 ヶ月食事療法を試し、不十分な場合薬物療法の追加が必要となってきます。

## 薬物治療

高脂血症のタイプにあった、高脂血症治療薬が開発されています。

### 高脂血症治療薬の分類

- ・主にコレステロールを下げる効果がある薬剤
- ・主に中性脂肪を下げる効果がある薬剤
- ・コレステロールと中性脂肪の両方を下げる効果がある薬剤

高脂血症の重症タイプなど動脈硬化などを起こす危険性が高い場合は、食事療法と並行して最初から薬物療法を行うことが多いです。

### 高脂血症を防ぐ簡単メニュー作り

1日に食べるものの割り振りを簡単に決める

※この表は、4つの食品群をもとに作成作成した朝・昼・夕の献立の献立の目安。総カロリーは約2000～2200kcal（女性約1600～1800kcal）だ。普段あまり体を動かさない人は少なめ、体を動かす人は多めに、自分に合った量を設定しよう。

『メニュー2・3』は、外食がちな人のために総量を示しています。昼・夜の総量が、この範囲内におさまるように意識しよう。家庭料理が多い人は、自分の生活に合わせて、昼の分・夜の分を振り分けておくと便利です。

※男女で摂取量が違う食品は（ ）内を女性の摂取量とした

食品群	朝食	メニュー2 (昼食)	メニュー3 (夕食)	間食
乳製品	牛乳 1 杯 (150g)	---		チーズ約 20g
卵・魚介 肉・豆類	卵 1 個	肉または魚 120g (100g) 納豆 40g または豆腐 100g		---
野菜・果 物	120g (2 口分×4 種類 を目安に) 例：トマト・きゅうり 1/4 切れ ブロッコリー30g (3 房ぐらい) 玉ねぎ約1/4個ぐらい	180g (5 種類以上を目安に) 根菜類や乾物など食物繊維の多 い野菜を使うおかずを一品 例：きんぴらごぼう、切り干し大根、ヒジキの煮物、筑前 煮など		果物 200g 程度
芋類	100g 分をどこかで。			
穀類	6 枚切食パン 1~2 枚 (1 枚)	ごはんのみの場合 茶わん 4 杯程度=約 540~約 590g (2~3 杯=約 320~約 430g) ごはん+めん類の場合 茶わん 2 杯程度=約 300~ 350g (0.5 杯~1 杯程度=約 80~190g) +めん類 1 食分		---
砂糖 (お やつ)	1 日 20g が目安。 右の間食を摂る場合は 15g。 ※15g の目安は大きじ 1.5 杯			クッキー2 枚程度 (16g) コーヒー (砂糖 2g 入)
油脂	バターまたはマー ガリン小さじ 1 杯 =5g	20g (10g) 右の間食を摂る場合は 15g (5g) ※15g の目安は大きじ 1 杯+小さじ 0.5 杯		ポテトチップス 10 枚程 度 (14g)