

動脈硬化を予防しよう



西城市民病院 内科
久保田 益旦

検診や病院を受診した際、「コレステロールが高い」「油ものを控えましょう」と言われたことはありませんか？

油ものを取り過ぎたらなぜ悪いか、コレステロールが高いとなぜいけないかについて考えてみましょう。

脂質異常症とは？

脂質異常症(高脂血症)とは、食事をしていないときの血液検査で①LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が高い(140mg/dl以上)②中性脂肪が高い(150mg/dl以上)③HDLコレステロール(善玉コレステロール)が低い(40mg/dl未満)のいずれかを満たす場合をいいます。

何が原因となるの？

人は、通常の食事から1日300〜500mgのコレステロールを取り、その約50%を体内

に吸収しています。主に、肉類に多く含まれる飽和脂肪酸やコレステロールの取り過ぎが悪玉コレステロールを増やす原因になります。また、お酒の飲み過ぎは中性脂肪を増やす原因となります。

恐ろしい動脈硬化

脂質異常症は、血管を詰まりやすくし動脈硬化を引き起こします。脳の血管が詰まってしまふと「脳梗塞」、心臓の血管が詰まってしまふと「心筋梗塞」になり、足の血管が詰まってしまふと「閉塞性動脈硬化症」で歩けなくなってしまう。血管の病気がは、わたしたちの生活や命にかかわる重要な病気なのです。

これまでの研究で、悪玉コレステロールが高い人は、低い人に比べて3・8倍も心筋梗塞になりやすいことが分かっています。悪玉コレステロールは、血管の壁にプラークという厚みを作り、血管の中に汚れをためて詰まりやすくしてしまふ。一方、善玉コレステロールは、血管内にたまったコレステロールを掃除する能力を持っています。悪玉コレステロールが多過ぎると血管に汚れがたまりやすく、

善玉コレステロールが少ないと汚れが取り除かれなため、どちらの場合でも血管が詰まりやすくなります。また、中性脂肪が多すぎると、悪玉コレステロールの危険性を高めたり、善玉コレステロールを減らしたり、レムナントという油かすのようなものを作ったりして血管を詰まりやすくします。

治療はどうするの？

健康な人の場合、脂質異常症と診断されても、通常は3〜6カ月間、食事や運動療法を試みます。

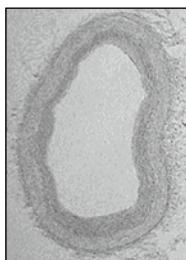
まずは、食事療法がとても大切です。魚や食物油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸を増やすことで、悪玉コレステロールを下げるができます。肉類より魚や大豆を多く取ることがポイントです。また、食物繊維を多く取ること、コレステロールの吸収が少なくなるので、野菜類を多く取ることも大切です。お酒は飲みすぎないよう(1日/ビール1本、日本酒なら1合/ワインならグラス2杯まで)にし、喫煙は動脈硬化の大きな原因となるのでやめましょう。また、適度な運動も大切です。

無理をせず、元氣だと感じる時にだけ行うことが大切です。近くであれば歩くようにする、普段から体を使うようにするという心がけで随分違います。それでも改善が無い場合は薬物療法を行います。心臓血管疾患や脳血管疾患を患っている場合は、再発を防ぐため、すぐ薬物治療を行うこともあります。

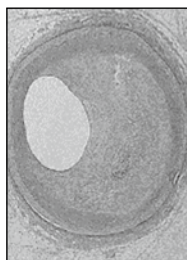
定期健診を受けましょう

脂質異常症は、はつきりした症状に出ないことが多いのが特徴です。また、糖尿病や高血圧など他の病気を併せもち、脂質異常があると他の病気がかくれていることが多いです。そのため、早期に発見し治療を行うことが大切です。メタボ検診などの健康診断はできるだけ受けるようにしましょう。

正常な血管



コレステロールが沈着した血管



コレステロールが血管の壁に沈着すると、血管の内腔が狭く、詰まりやすくなります。