

# 健康♪外来ニュース

## 脂質異常症

No. 37 令和4年5月15日

食習慣を改善して、早めに薬を飲み始める！

\*\*\*

食事療法のポイントは、**高LDL-C**に対しては、①飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、生クリーム、インスタント麺などの常温で固まる油)や②コレステロール(鶏卵の黄身、タコなどの魚卵)の摂取を減らす。**低HDL-C**に対しては、①肥満の解消、②禁煙、③運動する。**高TG**に対しては、①エネルギー摂取(果糖、砂糖)を減らし、②n-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)を多く摂取する。(厚労省e-ヘルスネットより抜粋)

週刊誌が一時期騒いだ薬の副作用は、定期的を受診してチェックすれば心配ありません。予想以上にきつい？管理目標値ですが、参考にして重篤な病気の発生を予防しましょう！

コレステロール値を軽く考えていませんか？

\*\*\*

内科系通院患者さんで高血圧症に次いで多いのが脂質異常症です。脂質異常を改善すべき理由は、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞などを予防するためです。総コレステロール(TC)よりもLDLコレステロール(LDL-C、悪玉コレステロール)が重視されます。**LDL-C**(mg/dℓ)の正常値は140未満ですが、動脈硬化学会ではより厳しい管理目標値を設定しています(2017)。

⇒これまでに冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)に罹ったことがある人は100未満、糖尿病・慢性腎臓病(CKD)・非心原性脳梗塞・末梢動脈疾患(PAD)のどれかに現在罹っている人は120未満、その他の人は、吹田スコア\*が高リスクなら120未満、中リスクなら140未満、低リスクなら160未満にコントロールすることを勧めています。\*吹田スコアを用いると、TC値、HDLコレステロール(HDL-C)値、中性脂肪(TG)値、年齢、性別、喫煙の有無、血圧、空腹時血糖値、早発性冠動脈疾患の家族歴の有無から冠動脈疾患の発症リスクが予測できます。

インターネット上の無料アプリ「これりすくん」に、自分のデータを入力すると、今後10年以内に冠動脈疾患に罹る確率(リスク状態)が分かるので、一度チャレンジしてはいかがでしょうか？

若年者でLDL-C異常高値と腱黄色腫(アキレス腱の肥厚)を認める家族性高コレステロール血症(本邦有病率0.2%)では、管理目標は100未満と厳重です。なお、LDL-Cの代わりに**non-HDL-C**([TC]-[HDL-C])を用いた場合の各々の管理目標値は、LDL-C管理目標値に30を加えた値とされています。

HDL-C値と中性脂肪(TG)値を軽く考えていませんか？

\*\*\*

●**HDL-C**(善玉コレステロール)の管理目標値は40mg/dℓ以上です。[LDL-C]÷[HDL-C]の値(LH比)が2.0以上で動脈硬化を疑います。●**TG**の管理目標値は150mg/dℓ以下です。高TGは、高LDL-Cと低HDL-Cを引き起こして、間接的に動脈硬化を悪化させます。TG値が1000mg/dℓ以上では膵臓の微小循環が障害されて急性膵炎を生じる危険があります。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋