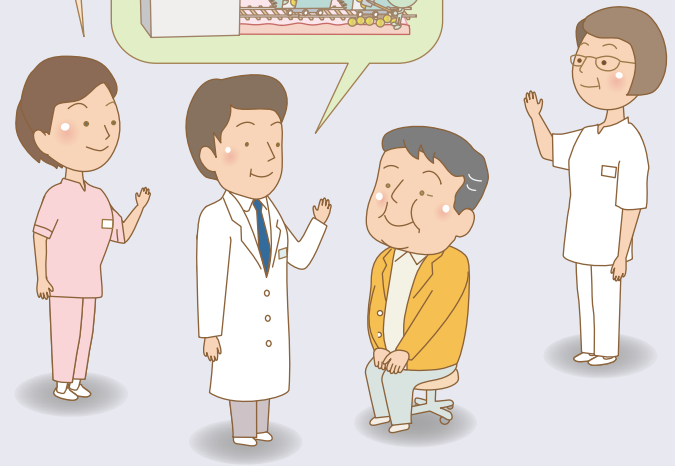
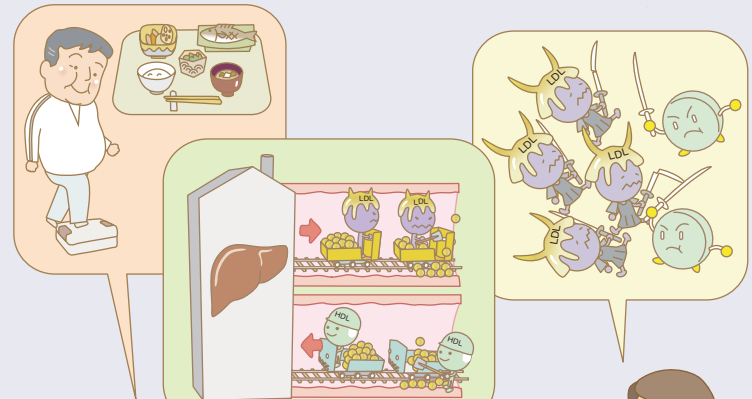
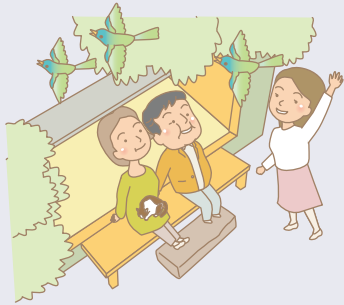


脂質異常症

治療・セルフケアのポイント



施設名

どんな病気?



血中のコレステロールや中性脂肪の割合が異常になる病気です。

血液中にはコレステロールやトリグリセライド(TG、中性脂肪)などの脂質があり、体の機能を保つための働きを担っています。通常、脂質は血中で一定の割合に保たれていますが、その量が基準値を逸脱してしまうと、脂質異常症と診断されます。

脂質異常症診断基準

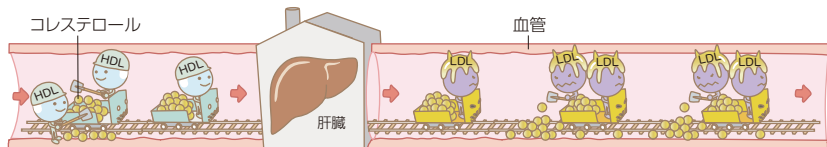
LDLコレステロール	140mg/dL以上 120~139mg/dL	高LDLコレステロール血症 境界域高LDLコレステロール血症**
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上(空腹時採血*) 175mg/dL以上(随時採血*)	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール	170mg/dL以上 150~169mg/dL	高non-HDLコレステロール血症 境界域高non-HDLコレステロール血症**

- * 基本的に10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。空腹時であることが確認できない場合を「随時」とする。
 - **スクリーニングで境界域高LDL-C血症、境界域高non-HDL-C血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。
 - LDL-CはFriedewald式(TC-HDL-C-TG/5)で計算する(ただし空腹時採血の場合のみ)。または直接法で求める。
 - TGが400mg/dL以上や随時採血の場合はnon-HDL-C(=TC-HDL-C)がLDL-C直接法を使用する。ただしスクリーニングでnon-HDL-Cを用いる時は、高TG血症を伴わない場合はLDL-Cとの差が+30mg/dLより小さくなる可能性を念頭においてリスクを評価する。
 - TGの基準値は空腹時採血と随時採血により異なる。
 - HDL-Cは単独では薬物介入の対象とはならない。
- 日本動脈硬化化学会(編):動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版.日本動脈硬化化学会,2022.より引用

脂質の種類と働き

コレステロール: 細胞膜や消化吸収に必要な胆汁酸、各種ホルモンなどの原料になります。LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールがあります。

トリグリセライド: 貯蔵用のエネルギー。エネルギー不足時に燃焼してエネルギーになります。



HDL(善玉)コレステロール
血中で余分になったコレステロールを肝臓に戻す

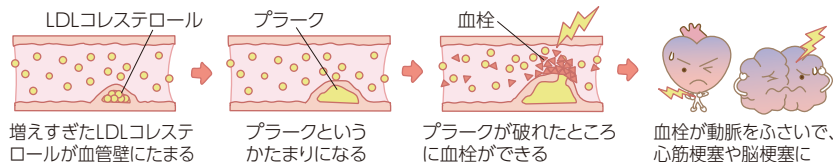
LDL(悪玉)コレステロール
肝臓からコレステロールを全身の末梢組織に運ぶ。過剰になると動脈硬化の原因になるので、「悪玉」と呼ばれている



動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

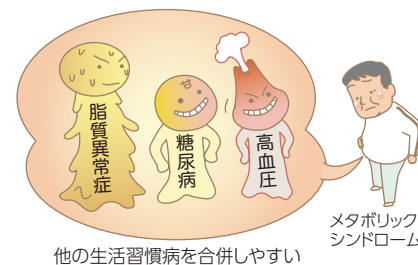
脂質異常症は食べ過ぎや肥満、運動不足などを原因とする生活習慣病の仲間です。症状はほとんどありませんが、とくに問題となるのがLDLコレステロールの増加です。脂質異常症を治療せずに放置しておくと、LDLコレステロールが血管壁にたまり、動脈硬化になりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高くなります。低HDLコレステロール血症や高トリグリセライド血症も動脈硬化になりやすくなります。

コレステロールと動脈硬化



高血圧、糖尿病との合併

脂質異常症は、同じ生活習慣病である高血圧や糖尿病を合併することが少なくありません。その多くは、いわゆるメタボリックシンドロームの場合です。高血圧、糖尿病ともに動脈硬化を進行させる病気であり、脂質異常症だけの場合より、心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険性はいっそう高まります。

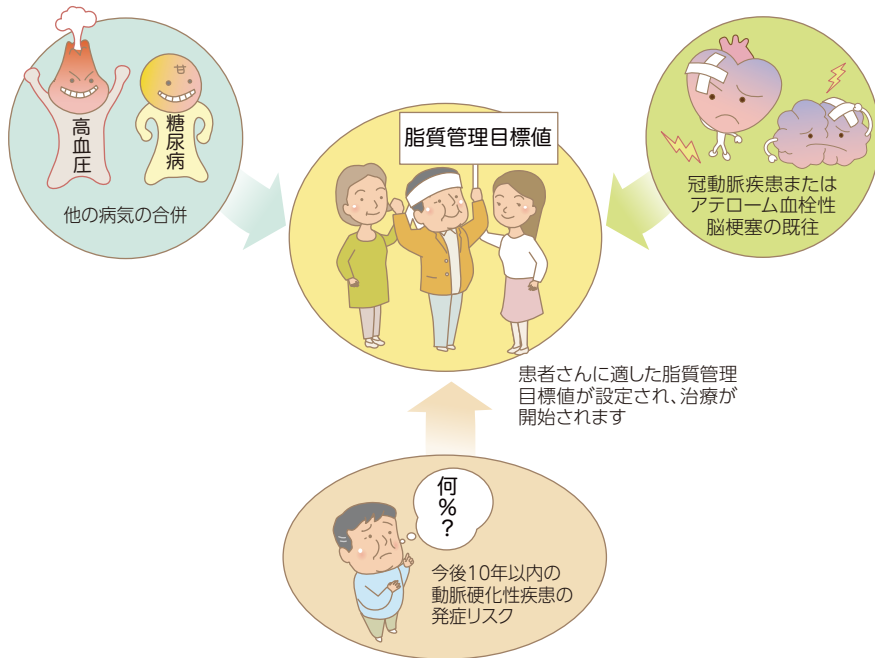


どんな治療?



血中の脂質を適正にコントロールして、動脈硬化の発症・進行を防ぎます。

脂質異常症の治療は、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞を予防するのが最大の目的です。冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)またはアテローム血栓性脳梗塞の既往歴、糖尿病などの合併症、今後10年以内の動脈硬化性疾患の発症リスクなどに応じて、努力目標である脂質管理目標値が設定されます。それに基づいて治療をスタートします。



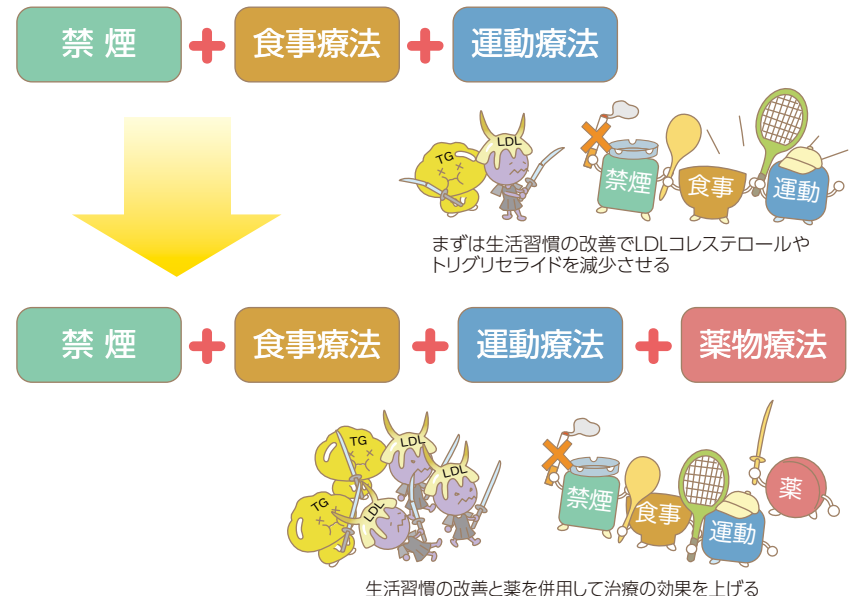
患者さんに適した脂質管理目標値が設定され、治療が開始されます

何%?
今後10年以内の動脈硬化性疾患の発症リスク



生活習慣の改善をベースに、必要に応じて薬物療法を併用。

脂質異常症では、食事を含む生活習慣が血清脂質値と大きく関わっています。そのため、治療は基本的には禁煙・食事療法・運動療法を中心とした生活習慣の改善から開始します。生活習慣の改善を続けていても脂質管理が不十分な場合、医師が患者さんのリスクなどを総合的に判断し、薬物療法の併用を決定します。薬物療法を開始した後も、治療のベースはあくまで生活習慣の改善ですので、禁煙・食事療法・運動療法を継続することが重要です。



生活習慣の改善と薬を併用して治療の効果を上げる

どんな食事?



伝統的な日本食をモデルに、食事メニューを見直しましょう。

食べ過ぎや脂っこい食事への偏りなど、長年続けてきた食生活が脂質異常症の大きな要因になっています。動脈硬化を防ぐためには、食生活を全面的に見直し、血中のコレステロールやトリグリセライドを日常的に減少させるよう努めましょう。

食事療法のポイント

① 3食規則しく栄養バランスの取れた食事を

伝統的な日本食(一汁三菜)はバランスの取れた食事の代表的な例です。



② 1日の適正エネルギー摂取量を意識して、標準体重を維持する

肥満傾向の人は減量して標準体重に近づけましょう。
標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22



③ 肉類・卵・乳製品を少なくし、魚介類を多くとる

④ 大豆食品、野菜、食物繊維を含む食品も十分にとる

⑤ 食塩を多く含む食品を控える



⑥ アルコールの過剰摂取を控える



なるべく避けたい食品

● LDLコレステロールを増やす食品

肉類・卵・乳製品にはLDLコレステロールを増加させる飽和脂肪酸が多く含まれています。



● トリグリセライドを増やす食品



たくさんとりたい食品

● LDLコレステロールやトリグリセライドを減らす食品

魚介類にはLDLコレステロールを減少させる不飽和脂肪酸が多く含まれます。



大豆や食物繊維にはLDLコレステロールを少なくする効果があります。



大豆・納豆・豆腐(大豆・大豆食品)



ホウレンソウ・ニンジン(野菜)



ワカメ・コンブ

食習慣を改善する



どんなライフスタイル?



軽く息がはずむ程度の有酸素運動を習慣化しましょう。

毎日の適度な運動はトリグリセライドを減少させ、HDLコレステロールを増加させます。肥満の解消にもつながら、他の生活習慣病の予防にもなります。スロージョギングやサイクリングなどの有酸素運動が最適で、軽く息がはずむ、少し汗ばむくらいの負荷をかけると効果的です。1日30分以上(連続でなくても可)、週3回以上実施すると良いとされています。まずはプラステン(=今の生活に10分運動時間を加える)から始めてみましょう。



運動をするときの注意点



禁煙することはもちろん、受動喫煙も避けましょう。

喫煙は動脈硬化の危険因子。LDLコレステロールを酸化させ、血管壁のプラーク化を進行させます。同時に血圧を上げて、血管に負担を与えます。百害あって一利なし。禁煙できない場合は、医師に相談しましょう。



ストレスの少ないゆとりのある生活を送りましょう。

過度のストレスはLDLコレステロールを増加させるほか、血圧や血糖値も上げて動脈硬化を進行させます。無理のない、心身ともにゆとりのある生活を送りましょう。



どんな薬?

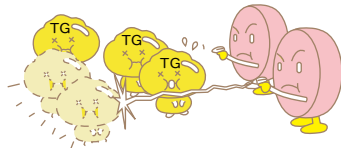


LDLコレステロール値などを低下させ、動脈硬化による疾患を予防します。

脂質異常症の薬には大別して、主にLDLコレステロールを減少させる薬と主にトリグリセライドを減少させる薬があります。症状や年齢、合併症などに応じて、患者さんに適した薬が処方されます。



主にLDLコレステロールを減少させる薬



主にトリグリセライドを減少させる薬

脂質異常症の主な薬

分類	種類	作用
主にLDLコレステロールを減少させる薬	HMG-CoA還元酵素阻害薬(スタチン)	肝臓でのコレステロールの合成を抑制する
	小腸コレステロールトランスポーター阻害薬	小腸でのコレステロールの吸収を阻害する
	陰イオン交換樹脂	腸内で胆汁酸と結合し、コレステロールの吸収を抑制する
	PCSK9阻害薬	肝臓へのLDLの取り込みを増やし、血中のコレステロール値を下げる
主にトリグリセライドを減少させる薬	フィブラート系薬	肝臓での脂肪酸酸化と血中トリグリセライドの分解を促進する
	選択的PPARαモジュレーター	肝臓での脂肪酸酸化と血中トリグリセライドの分解を促進する
	n-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)	魚に多く含まれる脂肪酸で、トリグリセライド値を下げる
	ニコチン酸誘導体	ビタミンの一種で、肝臓でのトリグリセライド合成を抑制する



効果がわかりにくくても、薬をやめずに継続することが大切です。

脂質異常症はほとんど症状がなく、薬の効果も血清脂質値の数字でしかわかりません。しかし、心筋梗塞や脳梗塞を回避するためには、生活習慣の改善とともに医師の指示に従って薬の服用を根気よく続けることが重要です。食事療法や運動療法で高い効果が現れれば、服用を中止することができる場合もあります。



症状がなくてもきちんと服用

薬を服用する際の注意点(医師の指示を守って正しく服用)



決められた服用時間や服用方法を守る



効果がないと自己判断して薬をやめない



他の薬を併用するときは医師や薬剤師と相談する