



## 脂質異常症とは？

血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)やトリグリセライド(中性脂肪)が多すぎたり、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が少なくなる病気です。遺伝や他の病気が原因でない脂質異常症は、食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満、運動不足などが原因となり発病します。



【なぜ治療が必要なの？】 脂質異常症の患者さんが自覚症状を感じることはほとんどありませんが、LDLコレステロール値やトリグリセライド値が高かったり、HDLコレステロールが低かったりすると、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの合併症が起こりやすくなります。しかし、脂質の値を適正に調節することによって、合併症を予防できることがさまざまな研究から分かっています。脂質異常症と診断された場合には、自覚症状がなくても、医師の指示に従って治療に取り組み、動脈硬化や合併症を予防していくことが必要です。

## 【治療の種類】

脂質異常症の治療の基本は食事療法と運動療法であり、長く継続していく必要があります。食事療法と運動療法で脂質が改善しない時や、すでに動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などの発作を起こしている場合などには早期に薬物療法が行われます。

## 【薬物療法】

脂質異常症の薬には、主にLDLコレステロールを下げる薬や、トリグリセライドを下げる薬があり、医師は患者さんそれぞれに適した薬を処方します。薬を服用しても、脂質管理目標値まで下がらない場合には、薬の変更や増量が検討され、数種類の薬を併用して服用することもあります。薬の効果をきちんと出すために、また副作用を防ぐためにも、医師、薬剤師の指示通りに服用することが大切です。薬の効果や、副作用がないかどうかを確認するために、定期的に血液検査を行います。



脂質異常症は、**食事療法、運動療法、薬の服用**によって、血液中の脂質の値を適切な範囲にコントロールすることが必要です。定期的に病院・診療所を受診し、医師の指導に従って治療に取り組み、血液中の脂質の値を適正な範囲内に調節し、その値を保っていくことは十分に可能です。また食事療法や運動療法の効果が良ければ、薬の量を減らしたり、薬を中止できる場合もあります。コレステロールを上げないための食事内容や脂質異常症に対するお薬について、気になる点がございましたら、ふたば薬局の薬剤師や栄養士にご相談下さい。



## 食生活で改善！脂質異常症

コレステロールと聞くと、悪いもの、要らないものと思いませんか？コレステロールには様々な役割があり、人体を構成する細胞を包む膜の成分、食事により摂取された脂を腸内にて分解するための胆汁の元となる胆汁酸の主成分、様々なホルモンの主成分、脳神経繊維を保護する役割のある神経鞘の成分、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きなどがあり、人体に必要なものなのです。しかし近年、食生活の乱れや、食生活が豊かになり、知らず知らずのうちに食の欧米化が進んでいます。そのためカロリーや動物性脂肪分の取り過ぎ、飲酒など食事から摂るコレステロールが多すぎてしまい、脂質異常症と診断されている人が増加しています。悪玉コレステロールや中性脂肪が多く、血液がドロドロになっている状態を放置してしまえば、血管を詰まらせる原因になり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の原因にもなります。食事で改善できるポイントを見ていきましょう。

## 【体にいい脂を摂ろう！】

食事の脂質の主な成分は脂肪酸という物質です。脂肪酸には、悪玉コレステロールを上昇させる**質の悪い脂肪酸(飽和脂肪酸)**と、逆に悪玉コレステロールを軽度低下させる作用のある**質の良い脂肪酸(多価不飽和脂肪酸)**があります。いずれも過剰摂取はカロリーオーバーになるので、注意が必要です。できるだけ質の悪い脂肪は控え、質の良い脂肪を摂取して、脂質異常症をより改善させる食事になるよう工夫してみましょう。

質の良い脂 が含まれる食品	質の悪い脂 が含まれる食品
オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、青魚(イワシ、サバ、アジなど)、くるみ、アーモンド、油揚げ等	バター、マーガリン、ラード、脂身の多い肉、鶏皮、ベーコン、アイスクリーム、生クリーム、チーズ、チョコレート等

## 【コレステロールを意識した食事を心がけよう！】

<p><b>コレステロールを下げる食品</b></p> <p>大豆製品、きのこ・野菜、海藻、くだもの、青魚、植物性油</p>	<p><b>コレステロールを多く含む食品</b></p> <p>卵、マヨネーズ、うなぎ、魚卵、洋菓子、バター</p>	<p><b>コレステロールを上げる食品</b></p> <p>卵黄、脂身の多い肉、チーズ等、ポテトの乳製品、チョコチップス、チョコレート</p>
--	--	--

卵は1日1個以内にし、内臓なども丸ごと食べられる魚介類などはコレステロールが多く含まれているので注意しましょう。LDLコレステロールを下げてくれるサバ、イワシ、アジなどの青魚や、海藻類やきのこ類、豆類や根菜などに特に多く含まれている食物繊維は積極的に摂取しましょう。コレステロールを意識した食材選びを心がけましょう！  
(※食材は一例です)