



監修  
順天堂大学医学部総合診療科  
准教授 福田 洋

# 脂質異常症

どうすれば  
よくなる?

| 基準値        |            |
|------------|------------|
| LDLコレステロール | 119mg/dl以下 |
| HDLコレステロール | 40mg/dl以上  |
| 中性脂肪       | 149mg/dl以下 |

血液中にLDL(悪玉)コレステロールが多い、HDL(善玉)コレステロールが少ない、中性脂肪が多い、のいずれかの状態の場合、「脂質異常症」と診断されます。食べすぎや動物性脂肪のとりすぎなどで血液中の脂質バランスが悪くなると、血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなります。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。

## 脂質異常症を放置すると…

血管内にドロドロした  
粥腫(プラーク)がたまっていく

↓  
\*プラークが破れると  
血小板が集まってきて  
血栓がつくられる

血栓(血液のかたまり)ができる

↓

血栓が血管壁からはがれて血流  
に乗り、心臓や脳の血管をふさぐ

### 狭心症

血管が狭くなって  
血液の流れが  
悪くなる!

### 心筋梗塞 脳梗塞

血栓がつまって  
血液が流れ  
なくなる!



### こんな人はとくに注意!

- ・喫煙者
  - ・糖尿病(糖尿病予備群)
  - ・高血圧
  - ・慢性腎臓病(CKD)
  - ・脳梗塞や末梢動脈疾患(動脈硬化による足の病気)をおこしたことがある人
  - ・家族に若くして狭心症、心筋梗塞をおこした人がいる\*
- \*男性55歳未満、女性65歳未満で発病した親兄弟などの近親者

### LDLの管理目標値

保有しているリスクの数や程度によって異なりますが、すでに左記の赤字の疾患を持っている人は120mg/dl未満をめざします。なお、すでに狭心症や心筋梗塞などをおこしたことがある人は、100mg/dl未満をめざして再発予防に努めます。

※日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患ガイドライン」より

※すでに合併症がある方や重症の方は、すぐに薬物療法を行います。

脂質異常症の人は、高血糖や高血圧を併せ持っていることが多く、そのようなリスクが重なることさらに発病の危険性が高くなります。とくに「要治療」と判定された人は必ず病院を受診してください。必要に応じて心臓や血管の状態を調べる検査を行い、保有している危険因子や病状に応じて治療を開始します。

## A

脂質異常症の場合、健診で「要治療」と判定されても、高血圧や高血糖の場合よりも未治療の人が多い傾向があります。しかし、LDLコレステロールが180mg/dl以上の人は100mg/dl未満の人に比べて3〜4倍心筋梗塞にかかりやすいことがわかっています。

## Q

コレステロールが高い  
ぐらいで、気にする  
必要はないのでは?



## 禁煙し、受動喫煙を回避する

タバコはHDL(善玉)を減らし、血液をドロドロにし、心筋梗塞などのリスクを確実に高めるので、ぜひ禁煙を。受動喫煙でも影響がある。

## 食べすぎを抑え、標準体重を維持する

肥満の人は4%程度の減量でも数値が改善される(80kgの人なら約3kg減量)。

## 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす

コレステロールの多い食品や、動脈硬化を促進する悪いアブラを減らし、血液をサラサラにする良いアブラに置き換える。

※良いアブラでも、エネルギーは高いのでとりすぎないように注意。



該当する方は  
参考にしてください

## 症状別ポイント

※日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療のエッセンス」より改変

### LDL(悪玉)が高いとき

- ▶ コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄を控える。菓子類、加工食品も控えめに
- ▶ 食物繊維を多く含む未精製穀類、大豆製品、海藻、野菜類を積極的に食べる

### HDL(善玉)が低いとき

- ▶ 禁煙する
  - ▶ ウォーキングなどの有酸素運動を習慣づける
- ※中性脂肪が高いとHDLも低くなります。また、糖尿病(予備群含む)の人はHDLが低くなる傾向があります。

### 中性脂肪が高いとき

- ▶ 糖質を多く含む菓子類、飲み物を控える
- ▶ 主食の食べすぎ、アルコールの飲みすぎにも注意
- ▶ 肉よりも、血液をサラサラにするEPAやDHAを多く含む魚類を食べる

### ●コレステロールの摂取制限について

「日本人の食事摂取基準2015年版」(厚生労働省)ではコレステロール摂取の上限値がなくなりました。コレステロールはどれだけでも大丈夫という意味ではありませんが、現在、高血圧や糖尿病、喫煙など他の動脈硬化疾患の危険因子を持っておらず、LDLが高くない人は、食事でコレステロールを制限する必要はありません。しかし、コレステロールのとりすぎが原因と考えられる場合や、重症の高LDLコレステロール血症では制限する必要があります。

## 食物繊維が多い食品を積極的に食べる

野菜、果物、未精製穀類(玄米や全粒粉のパンなど)、海藻など。一緒に食べると脂肪の吸収が妨げられる。

## 食塩を多く含む食品の摂取を控える(1日6g未満)

とくに高血圧を併せ持っている人は、減塩にもチャレンジ。

## アルコールの過剰摂取を控える

お酒の飲みすぎは、中性脂肪を上昇させ、肥満の原因にもなる。

## 今より10分身体活動を増やす

中性脂肪が燃焼・分解してエネルギーとして使われ、HDL(善玉)が増える。30分以上の汗をかく運動を週2日以上行くとさらに効果的。

# Q

## 脂質異常症といわれ ました。日常生活で 気をつけることは?

# A

肥満の人は、まず減量を。脂質異常症は生活習慣が原因であることが多いので、食事や運動などによる治療が必要な場合も、生活習慣の改善は必須です。

お酒や甘いもの、  
タバコも関係して  
るんです



# Q

## 太っていないのに、 コレステロールが 高い場合は?



# A

肥満の定義はBMIが25以上ですが、それほど太っていないのにLDLコレステロールが高い人がいます。太っていないから大丈夫と思ってしまうかもしれませんが、心筋梗塞などのリスクは、逆に肥満者よりも高い場合もあります(喫煙女性など)。LDLが若い頃から高い場合は遺伝の可能性があり、そのような人は服薬治療が必要になります。また、別の病気(甲状腺機能低下症)や使っている薬、女性ホルモンの影響なども考えられます。

いずれにしても放置せず、医師の診察を受けて原因をみきわめ、適切な治療を受けることが大切です。