



病気の一口メモ

高脂血症

高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が異常に高くなった状態をいいます。

【 正常値 】 正常値の基準が緩和されました。

血中コレステロール ( 240 mg. /dl 未満) LDLコレステロール(悪玉)( 140 mg. /dl 未満)  
 中性脂肪(トリグリセリド)( 150 mg. /dl 未満) HDLコレステロール(善玉)( 40 mg. /dl 以上)

高脂血症の合併症は、第一に、多くの血管の動脈硬化があげられます。

動脈硬化には、動脈硬化危険因子といわれる原因となるものがありますが、高脂血症のほか  
 に高血圧症、糖尿病、肥満なども重要です。これらの危険因子をあわせもつことを「死の四重奏」  
 といえます。危険因子がひとつ、ふたつ --- 重なるごとに高脂血症だけのときよりも、非常に高  
 い率で心筋梗塞、狭心症、脳卒中、腎不全などにかかりやすいといわれています。

食生活の変化(肉食が多くなり、ファーストフードの普及など)に伴ない、高脂血症は急激  
 に増加しています。

高脂血症の治療は、薬物療法で血中コレステロールや中性脂肪の値を正常値の上限まで下げる  
 ことを目標に、食生活を見直し適度の運動を心がけ、健康的なライフスタイルを維持して動脈  
 硬化の進行を防止することにあります。

高脂血症の中でも遺伝によって起こる、親、きょうだい、血縁者に多いものを家族性高脂血症  
 といえます。合併症に若い頃よりかかり、10年程寿命が短くなるといわれています。

症状：高脂血症は沈黙の病気ともいわれ、自覚症状がないのが普通です。家族性高脂血症では、  
 血中コレステロール値(平均 330 mg. /dl 前後)が極端に増加するため、アキレス腱や  
 関節に黄色腫(脂肪のかたまり)ができます。

また中性脂肪の値(1,000 mg. /dl 以上)が極端に増加すると急性膵炎(急激な腹痛)  
 を起こしやすくなります。

治療： 高コレステロール血症 リピトール、メバロチン、リポバス、ロコール、  
 高中性脂肪血症(トリグリセリド) ペリシット、コレソルピン、ベザトール  
 複合型高脂血症 メバロチンとペリシット、メバロチンとベザトール  
 (高コレステロール血症と高トリグリセリド血症 に対しての治療)

(表 1) コレステロールが多い食品

食品名	80 kcal. の重量 (g)	80kcal.中 の含有量 (mg)	備考	食品名	80 kcal. の重量 (g)	80kcal.中 の含有量 (mg)
いか	100	300	2分の1 1腹	しらす干し	40	100
たらこ	80	272		鶏レバー	60	222
するめ	20	196		豚レバー	60	150
うに	60	174		牛レバー	60	144
すじこ	30	153		卵黄	20	260
わかさぎ	80	152		鶏卵	50	235
えび	80	120		うずら卵	50	235
しゃこ(ゆで)	80	120		うなぎ(蒲焼)	30	72
しじみ	150	120		鶏肉(若鶏もも)	60	57
あんこうきも	20	112		豚肉(肩ロース)	40	26
ししゃも(生干し)	40	104		牛肉(肩ロース)	40	28

\* 『糖尿病食事療法のための食品交換表』より引用



## <高脂血症>

### 生活上の注意

#### 食事について

バランスのとれた食事を、1日3回規則正しくとるようにしましょう。  
食べ過ぎ、アルコールの飲みすぎに注意し、太り過ぎないようにしましょう。

適正体重を維持しましょう。(肥満度は+ - 10%以内)

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

肥満度(%) = (現在の体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

エネルギー摂取量は標準体重に対し、

25 ~ 30 ~ 35 kcal. / kg. / 日が基本です。

【 25 : 軽作業、 30 : 普通の作業、 35 : 重労働 】

血中コレステロール値の高い場合：コレステロール摂取量を1日200 ~ 300 mg.  
以下に抑え、コレステロールの多い食品は控えめにとるようにしましょう。

鶏卵1個、うずら卵6個：コレステロール 235 mg を含有 【(表1)参照】

血中の中性脂肪が高い場合：総カロリー、アルコール、糖分(砂糖、お菓子類)を  
とりすぎないように注意しましょう。

動物性脂肪(バターやラードなど)を減らし、植物性脂肪(植物油、マーガリンな  
ど)を適量とるようにしましょう。

青背の魚(いわし、さんま、さば)などは、善玉コレステロール(HDLコレステ  
ロール)を増やす働きがあるので、適量とりましょう。

食物繊維は血中コレステロール値を低下させるので、野菜類(野菜、海草、コンニャ  
ク、きのこ類など)を十分にとりましょう。

野菜の目安量：1日300g(緑黄色野菜を100g以上含むこと)

塩分を制限しましょう。(7 ~ 10g/日以下)

高血圧症の合併症がある場合は、7g/日以下のうす味の習慣に慣れましょう。

コーヒーは血中コレステロール値が高くなるので、飲み過ぎないようにしましょう。

1 ~ 2杯位/日

#### 日常生活について

##### 運動について

適度の運動は余分なエネルギーを消費させ、中性脂肪を低下させて、肥満を予防し  
ます。無理のない範囲で継続することが大切です。

ウォーキング：毎日あるいは週に3 ~ 5日、息がはずむ程度の速さで

1日30 ~ 45分くらいの運動が目標です。(1日8,000 ~ 1万歩位)

禁煙しましょう。

(2001.10)