

## 高脂血症

高脂血症とは、血液中のコレステロール、中性脂肪（トリグリセライド）が多くなり、善玉コレステロールと言われているHDLコレステロールが少なくなる事をいいます。正常値はコレステロール220mg/dl以下、中性脂肪150mg/dl以下、HDLコレステロール40mg/dl以上です。

検査を行う時、コレステロールは食事に関係なく検査できますが、中性脂肪は12時間以上絶食し、前日は禁酒が必要です。

死の四重奏と言われているものがあります。高血圧 肥満 糖尿病 高脂血症の事で、血管の動脈硬化を早め、狭心症、心筋梗塞になりやすくなります。

そのひとつである高脂血症は、遺伝子の異常でおこる家族性のものもありますが、多くは脂肪のとり過ぎ、過食、酒の飲みすぎ、運動不足などの生活習慣が原因であり、生活習慣病と言われております。

食事療法について、コレステロールのみ高いときは、食事の脂肪分の割合を25%にし、食物のコレステロールを300mg以下にする事が必要です。具体的には、卵（1つで240mgのコレステロールがある）、レバーをひかえる、飽和脂肪酸の多い牛乳、乳製品をひかえ、食物繊維の多い果物、豆類、きのこ、海草を多くとる事が必要です。中性脂肪のみ高いときは、炭水化物を50%以下にし、砂糖を40g以下にする。

具体的には、果物のとり過ぎ、甘いもののとり過ぎに注意し、酒は1日に大ビール1本、または日本酒1合、またはウイスキーダブル1杯以内におさえ、背の青い魚を多くとる。コレステロール、中性脂肪の両方が高いときは両方の食事療法が必要となります。

薬物療法は3 - 6ヶ月の食事療法で下がらない時に行う。最近の研究では、薬を長期間服用しても身体に悪い影響はないと言われています。

平成10年3月  
谷和 光彦