

# ひまわり薬局 だより

発行者 ㈱ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

## 脂質異常症(高脂血症)とは

脂質異常症は、これまで高脂血症と呼ばれたもので、糖尿病や高血圧に比べるとあまり知られていません。男性は30代から、女性は50代からその頻度が増加し、日本人の4人に1人が脂質異常症といわれています。放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞の危険が高まるこの病気。今回は脂質異常症についてみていきましょう。



### 脂質異常症(高脂血症)とは…

私たちの血液の中には、コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)、リン脂質、遊離脂肪酸といった脂質と呼ばれる物質が含まれています。コレステロールは、細胞や細胞膜を構成する成分であり、ホルモンや胆汁酸などの材料にもなっています。中性脂肪はエネルギー源にもなり、体温を保つなどの役割を果たしています。

脂質は水には溶けにくいので、リポ蛋白という球状の物質に変化して血液中に溶け込んでいます。リポ蛋白の仲間では知られるのが、LDL(悪玉)とHDL(善玉)です。LDLコレステロールは、体内にコレステロールを運ぶ運び屋で、HDLコレステロールは体内や血管にたまった余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。

通常、脂質は、肝臓で作られたり食事からとり込まれたりして、血液中に一定の量が保たれるように調節されています。脂質異常症(高脂血症)は、体の中で脂質の流れがうまく調節できなくなったり、食事から体の中に入ってくる脂質の量が多くなりすぎたりして、血液中のLDL(悪玉)コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)が異常に多くなる、またはHDL(善玉)コレステロールが少なくなる病気です。

血液中の脂質の異常があっても自覚症状がほとんどない場合が多いのですが放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を起こしやすくなります。動脈硬化には、さまざまな病気や生活習慣などが関係していますが、脂質異常症(高脂血症)は動脈硬化ともっとも関係の深い病気のひとつです。

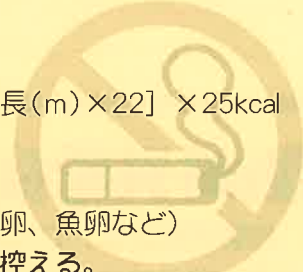
### 原因は…

さまざまな遺伝的要素や体質などもありますが最も大きな要因は、運動不足、食べすぎ、脂肪分の多い食品のとり過ぎ、それに伴う肥満です。他の病気や服用している薬の影響を受けることもあります。

## 治療の方法は…

動脈硬化を進めないようにすることが治療の重要な目的です。まず食生活や運動を含んだライフスタイルの改善を行い、動脈硬化による病気をおこすリスクが高いときには薬による治療がおこなわれます。脂質異常症を防ぐには、次のポイントを守りましょう。

- \* 偏らない、栄養バランスのとれた食事を1日3食きちんととる。
- \* 摂取エネルギー量を抑えて、適正な体重を維持する。  
一日に必要なエネルギーの目安 標準体重〔身長(m)×身長(m)×22〕×25kcal
- \* 肉類のおかずより魚介類や大豆製品の割合を多めにする。
- \* ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富にとる。
- \* コレステロールを多く含む食品を控える。(レバー、乳製品、鶏卵、魚卵など)
- \* 砂糖やお菓子、清涼飲料水など、糖質の多いもの、アルコールを控える。
- \* たばこは血圧を上げ、血管に負担をかけ、脂質異常症のリスクを高めることになるため、禁煙を。
- \* 運動量を見直す。(適度な強さのウォーキングなどの有酸素運動が効果的) 心臓、腎臓、関節などに病気がある方など、必ず主治医に相談してください。



秋は“食欲の秋”と言われるとおり食べ物が美味しくなる季節です。しかし朝晩と日中の気温の差が大きくなるため体調を崩しやすくなります。栄養満点の旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

### ☆食事は時間をかけてゆっくりと食べましょう

満腹感が脳に伝わるには約20分かかります。早食いをすると満腹感が得られる前に食べ過ぎてしまう上、血糖値が急激に上がって体脂肪がつくられやすくなってしまいます。一口につき30回以上噛むようにしましょう。少量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

### ☆夕食は就寝3時間前までにすませましょう

睡眠中は体の代謝が低下するので、脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。寝る3時間前までには夕飯をすませるようにしましょう。

## 「最近の出来事」



薬剤師

相馬 和子

今年の夏の日本の平均気温は、気象庁11年間の観測史上最高との事。心底茹だる様な日が続きましたね。その中、我が家では今年初めて、朝顔とゴーヤのグリーンカーテンに挑戦してみました。窓の外に見よう見まねでネットを張って蔓を這わせ、伸びるのを見ながら今日か明日かと開花が楽しみでした。

しかし、葉と茎が伸びるものの肝心の花が咲きません。日頃その手に興味を示さなかった主人が、「花が観たい！」と言いつつ、暑ければ水しかないとばかりに、シマ蚊の攻撃を物ともせず、朝夕を敢行。その甲斐あってか可憐な薄い紫色の朝顔が開きました。それからは、白、赤紫、薄いピンク、濃い青そしてゴーヤと色とりどりです。これも主人の御蔭と、「あの蚊の中でよくがんばったね。」と労ったら、「俺の血は不味いらしく食われなかった。俺は虫も付かない男、ハハハ。」とは、やはり今年も異常気象みたい…。これが我が家の初めてのグリーンカーテンの顛末でした。味を占めた私達は、来年は二階まで伸ばそうと夢見てます。皆さまもいかが。