

良くきく病名  
「高脂血症」



高脂血症とは血液中に脂肪分が多いということです。

一般的には  
総コレステロール

220mg以上

中性脂肪

150mg以上

HDLコレステロール

70mg以下

LDLコレステロール

140mg以下

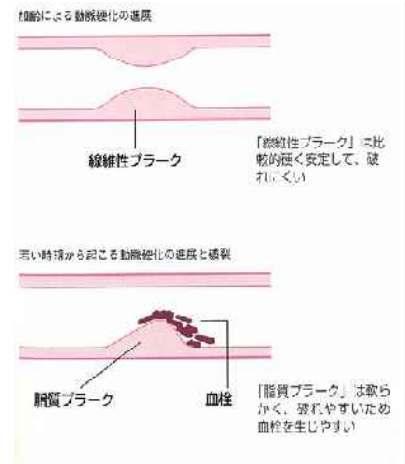
をいいます。



血液中の脂肪が多いとなぜいけないのでしょうか。

血液中の脂肪が多いと、それが血管の内皮細胞に作用して動脈硬化を起こすのです。

動脈硬化の結果、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などが起ると考えられています。

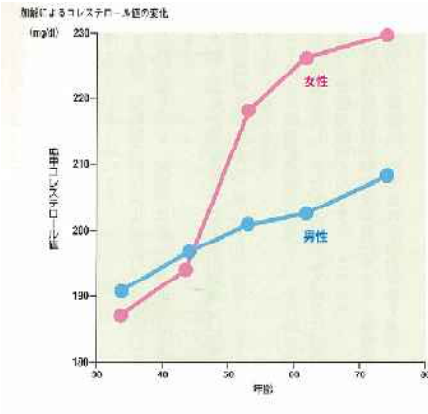


総コレステロール値

血中のコレステロールは食べ物から血液中にとり入れられるものと、肝臓や脂肪組織などから放出されるものが加わっています。

この数字が220を越えると、心臓や脳の障害が多くなってくるということで正常値が220とされています。男性で太っている人は、この数字を守るように努力しましょう。

閉経を過ぎた女性で、あまり太っていない人はもう少し、高く考えても良いと思います。



中性脂肪

正常値は150までとされていますが、測定の前日や当日の脂肪の摂取、アルコールの摂取などに大きく左右されますから数値を見るとときには良く考えてみましょう。

中性脂肪が高い状態が長く続きますと、コレステロール値も上昇してきます。



HDL・コレステロール

一般に善玉コレステロールといわれ、運動などで上昇し、血管壁をキレイにするといわれています。

これまで多ければ多いほど良いとされてきましたが、男性の場合は多すぎるのも良くないといわれるようになりました。

高脂血症の対策

食事療法

カロリーをとりすぎないようにする。アルコールや脂肪分のとりすぎに特に注意する。

運動療法

運動を良くして、善玉といわれるHDLコレステロールをふやす、カロリーの消費を多くする。



薬剤療法

いろいろな薬剤がありますが、いずれも肝障害などの副作用のあるものが多いので検査をしながら使しましょう。

高脂血症の人の食事はアルコールの制限とカロリーのとりすぎに気を付け、ウォーキングなどの運動に努力しましょう。

ヤセ型の女性(閉経後の人)の高コレステロール血症は、ある程度までそのまま様子を見ます。

異常にコレステロールや中性脂肪の高い人(家族性の高脂血症)は薬物療法が必要です。



1月・2月の休診日

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜

第4 木曜日午後休診

E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。  
受付けからのお願い  
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。  
編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。