

## 脂質異常症 ～中性脂肪とコレステロール～

脂質異常症は、確実に動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高める原因となります。

自覚症状がほとんどないまま全身の血管が傷つき、動脈硬化となってしまうので注意が必要です。

- 中性脂肪とコレステロールとは
- 脂質異常症から動脈硬化へ
- 5人に1人は動脈硬化で死亡
- 脂質と炭水化物の質が大切

### 中性脂肪とコレステロール

#### 中性脂肪

働き	エネルギーとして貯蔵し、エネルギーが枯渇した際に使われる
	皮下脂肪として蓄え体温を保持したり、外部の衝撃から内臓を守る

→中性脂肪は肝臓で作られ替えられ、多くは脂肪組織や脂肪細胞の中に貯蓄される

#### コレステロール

働き	肝臓で作られ全身の細胞膜の成分となり、生命維持に必須
	ホルモン（男性、女性ホルモン、ステロイドホルモンなど）やビタミンDの原料となる
	胆汁酸の原料となり、食事の脂質や脂溶性ビタミンの吸収を高める
	エネルギー源としては使用されない

内因性コレステロール	体内で作られ、体内のコレステロールの70-80%を占める
	食事で摂らなくても、脂肪や炭水化物を体内でコレステロールに転換する
外因性コレステロール	食事として摂取したコレステロールで全体の20-30%を占める
	食物繊維や植物性ステロールを多く含む食事では吸収されにくい

悪玉 (LDL) コレステロール	血管壁に入り込み、動脈硬化の原因になる
善玉 (HDL) コレステロール	細胞から使われなくなったコレステロールを肝臓に運ぶ
	脂質が蓄積して動脈硬化を起こした血管からコレステロールを回収する

その他	コレステロールの貯蔵場所はなく、血液中に漂っている
	LH比が大切：悪玉と善玉のバランス
	血中総コレステロールが180-200 mg/dL が最も死亡率が低下

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができていく可能性あり。心筋梗塞のリスクも！

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL コレステロール値}}{\text{HDL コレステロール値}}$$

## 脂質異常症から動脈硬化へ

脂質異常症の診断基準（空腹時採血による数値）

	コレステロール	数値
高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール値	140 mg /dl 以上
境界域高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール値	120～139 mg /dl 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール値	40 mg /dl 未満
高トリグリセライド（中性脂肪）血症	トリグリセライド値	150 mg /dl 以上

### 脂質異常症の原因

<高 LDL コレステロール血症>

- ・動物性脂肪の多い食品（肉類、乳製品など）、コレステロールを多く含む食品（鶏卵、魚卵、レバーなど）

<低 HDL コレステロール血症>

- ・運動不足、肥満、喫煙など

<高トリグリセライド（中性脂肪）血症>

- ・食べすぎ、飲みすぎ、または高カロリー食品の食べ過ぎによる慢性的なカロリー過多
- ・アルコールの飲み過ぎも中性脂肪を増やしやすいため注意が必要
- ・背の青い魚に多く含まれる n-3 系（ $\omega$ -3 系）多価不飽和脂肪酸には、中性脂肪を下げる働きがあります。

## 5 人に 1 人は動脈硬化で死亡

動脈硬化とは、血管の内腔にプラークがついたり血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなった状態です。

そして急性心筋梗塞、その他の虚血性心疾患、脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血などを引き起こします。

危険因子：喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・脂質異常症・高血糖（糖尿病）・運動不足など

### 脂質異常症と動脈硬化の対策

1. 肥満を解消する
2. 動物性脂肪を減らして魚中心の食生活にし、野菜を増やす
3. 適度な運動
4. 節酒・禁煙を心がける

## 脂質と炭水化物の質が大切

脂質や炭水化物の食べ過ぎによるカロリー過多は肥満を招きますが、その「内容の質」もとても重要です。

炭水化物	糖質+食物繊維 1g あたり 4kcal	脂質	飽和脂肪酸+不飽和脂 1g あたり 9kcal
------	----------------------	----	-------------------------

飽和脂肪酸：ラード、バター、肉の油など 不飽和脂肪酸：オリーブオイル、菜種油、ゴマ油、えごま油、魚の油など（別紙参照）

1. 砂糖も米も同じ炭水化物として扱われますが、砂糖は食物繊維を含まないので太りやすいです。
2. 肉の脂身も魚に含まれる油も「脂質」ですが、その機能は全く異なります。（別紙参照）
3. 砂糖も肉の脂質も全く食べないということは、食生活の豊かさに影響するので推奨しませんが、やはり過剰摂取はオススメできません。（飽和脂肪酸は食事のエネルギー量に対して 7%以下が良い）
4. 食品を選択する際に、何をどれくらい食べるか、毎日食べるのか、ローテーションで食べるのか、調理方法はどうか、によって病気になるか健康を維持できるかが決まります