

知りたい 高コレステロール血症治療のはなし

監修：金沢大学大学院医学系研究科 脂質研究講座 客員教授
馬渕 宏



高コレステロール血症とは血液中のコレステロールが異常に多くなった状態が続く病気です。

高コレステロール血症になると、

血管の内壁にコレステロールが少しずつ蓄積して動脈硬化をおこし、

これが「狭心症」や「心筋梗塞」といった重大な病気の原因となるのです。

では、高コレステロール血症の治療はどのように進め、

どのようなことに注意をすればいいのでしょうか。



食事療法

① カロリーを制限して肥満を解消!

肥満は動脈硬化の危険因子である高血圧や糖尿病の誘因となります。食べ過ぎに注意し、油ものなどのカロリーの高い食品をひかえて標準体重をめざしましょう。

標準体重(kg)

$$= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

または

$$= [\text{身長(cm)} - 100] \times 0.9$$



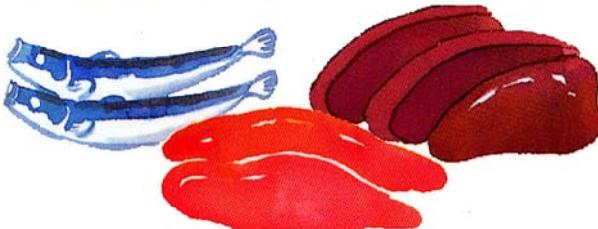
*20歳の頃の体重を理想体重とした方がよいこともあります。

③ コレステロールの多い食品は避けましょう。

卵の黄身のほか、肉類のレバー、魚介類では丸干しやたらこなどにコレステロールが多く含まれています。

コレステロールを
多く含む
おもな食品

- 卵黄、丸干し、たらこ、いくら、しらす干し、レバーなど



※コレステロールの摂取量は1日300mg以下に抑えることが望ましいといわれています。卵黄は1個あたり平均260mgものコレステロールを含んでいます。

高コレステロール血症治療の基本は食事療法です。

薬を服用する場合も、食事の注意を守ることではじめて症状の改善が期待できます。食事療法は、まず、栄養が偏らないようにいろいろな食品をバランスよくとることが基本となります。

② 動物性脂肪はひかえめに!!

動物性脂肪は血液中のコレステロールを増やしてしまうため、高コレステロール血症の大敵です。一方、植物性脂肪や魚に含まれる油にはコレステロールを下げるはたらきがあるため、比較的安心してとることができます。

動物性脂肪1に対し植物性脂肪や魚類の油2とすることが理想です。

1:2 植物性脂肪や魚類の油



- バター、ラード、生クリーム、肉の脂身など
- サラダ油、オリーブ油、ごま油、いわし、さば、さんまなど

④ 食物繊維をたくさんとりましょう。

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促すことで、血中のコレステロールを下げるはたらきがあります。

食物繊維を多く含む
おもな食品

- 野菜、きのこ類、海藻、豆類、こんにゃくなど



▶薬物療法

食事療法で効果があらわれないときは、薬による治療を受けることになります。

高コレステロール血症の治療薬には、からだの中でのコレステロールの合成を抑えるHMG-CoA還元酵素阻害剤と呼ばれる薬などがあります。

薬は正しく服用すれば良好な効果が期待できますが、体質の改善を目的としたものではないため、食事療法などと並行して行うことが必要です。

薬による治療を受けるときは次のようなことに注意しましょう

- 薬は医師の指示どおりに正しく服用しましょう。
- 薬だけにたよらず、食事の注意や日常生活上の注意を守りましょう。それらの注意を守ることで、はじめて薬の効果も期待できます。
- 高コレステロール血症の薬は、しばしば長期にわたって服用することが必要となります。
医師の指示にしたがって、定期的な血液検査や心電図検査などを受けるようにしましょう。
- 副作用と思われる異常に気がついたら、**食事療法**すぐに医師に相談しましょう。



生活習慣を見直しましょう

間違った生活習慣は高コレステロール血症治療の大敵です。

日常生活のヒント

ストレスをためない

ストレスがあると血液中のコレステロールが増えることがわかっています。



アルコールの飲み過ぎは禁物

アルコールは飲み過ぎると肥満や高コレステロール血症の誘因となります。医師に相談のうえ、適量を楽しむようにしましょう。



※およそその目安

1日に、日本酒なら1合、ビールなら1本、ウイスキーならダブル1杯程度を限度としましょう。

たばこはひかえる

たばこは善玉といわれているHDLコレステロールを減らすと考えられています。



適度な運動を習慣づける

適度な運動はコレステロールを減少させる助けとなります。無理をしない範囲で長く続けられるような運動、たとえば、手軽なウォーキングなどがおすすめです。



※運動は医師に相談のうえ行いましょう。

病院名



第一三共株式会社