

健康診断などで指摘されることが多い脂質異常症（高脂血症）は、採血結果で LDL コレステロールが高く、HDL コレステロールが低く、中性脂肪が高い状態です。この状態が続くと動脈硬化がおこり脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈疾患などを引き起こします。

目標値： LDL コレステロール：140 mg/dl 未満 HDL コレステロール：40 mg/dl 以上
 中性脂肪：150 mg/dl 未満 Non-HDL コレステロール：170 mg/dl 未満

※ 持っている病気やリスクによって異なりますので、ご相談ください。

大事なこと

- ✓ まずは値をチェックする（健診等で指摘された場合に放置しない）。
- ✓ 体質性（遺伝性）や併存症（他の疾患）によるものでないか、評価する。
- ✓ 異常値の場合は食事・運動・生活習慣をみなおす。
- ✓ 必要な場合は内服薬によるコントロールを行う。
- ✓ コレステロール、中性脂肪をコントロールして合併症を起こさないようにする。
- ✓ 合併症が起きてないか定期的に検査を行う。

- ・脂質異常症（高脂血症）は日本に約 220 万人（平成 29 年）。女性は男性の 2 倍多い。
- ・女性の場合は閉経前後から脂質異常症が増加する。
- ・高齢になるにつれ動脈硬化性疾患のリスクが高くなる。
- ・脂質異常症は動脈硬化を引き起こし、脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈疾患などをきたす。
- ・早期の生活習慣の見直しや内服薬によるコントロールを行うことで致死性の疾患を予防できる。

・脂質異常症（高脂血症）の原因

- ① 生活習慣のみだれ：日本人の大半がこちら。生活習慣改善や内服によるコントロールが必要。
- ② 体質：遺伝性の家族性高コレステロール血症が原因。生活習慣改善と同時に内服コントロールが必要。
- ③ 併存疾患や内服：糖尿病、甲状腺疾患、自己免疫性疾患、腎不全、薬剤性 などの可能性がある。

・脂質異常症（高脂血症）の場合に必要な検査

- ① 空腹時の採血：総コレステロール(TC)、トリグリセリド(TG)、HDL コレステロール(HDL-C) など
- ② 家族性高コレステロール血症、併存疾患、内服薬等による脂質異常症である可能性を除外する検査
※詳しくはご相談下さい。
- ③ 合併する動脈硬化を引き起こす疾患のチェック：高血圧や 2 型糖尿病の有無
※必要に応じて高血圧や 2 型糖尿病に対する治療も同時に行う
- ④ 動脈硬化の程度のチェック：血管超音波検査（頸部・下肢）、足関節上腕血圧比（ABI）など

・脂質異常症（高脂血症）の治療

- ① 生活習慣を整える（食事、運動、禁煙、ストレス解消、生活リズム改善など、詳しくはご相談下さい）。
- ② 内服薬：併存する病気や状態を診ながら種類や容量を調整します。