

脂質異常症(高脂血症) ～動脈硬化を予防しましょう!～

脂質異常症は、これまで高脂血症と呼ばれていたもので、潜在患者を含めると3,200万人もいるといわれています。男性は30代から、女性は50代からその頻度が増加し、特に50代以降の女性では約2人に1人が脂質異常の状態にあります。

放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中の危険度が高まるこの病気。生活習慣を見直して予防しましょう。



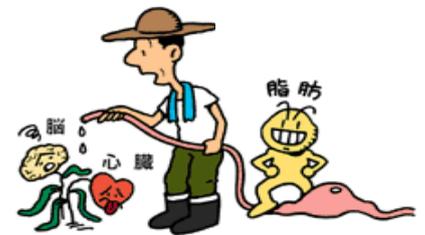
脂質異常症とは

脂質異常症とは、これまでの高脂血症と呼ばれていた病気で、高コレステロール血症、高トリグリセライド(中性脂肪)血症、低HDLコレステロール血症のタイプがあります。

しかし、HDLコレステロールが低い場合も‘高脂血症’という呼ぶのはおかしいのではないかということと、諸外国の呼び方と統一するために、高コレステロール血症や高トリグリセライド血症などの高脂血症と、低HDLコレステロール血症とを合わせて『**脂質異常症**』と呼ぶことに変更されました。(『動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2007年版)』より)

脂質に偏りが生じるだけでは、ほとんど自覚症状がないため、そのまま放置しておくことが少なくありません。すると、脂質が血管壁にたまって、血管を狭め、動脈が硬く、もろくなっていきます。このような動脈硬化が進行すると、心筋梗塞、狭心症や脳卒中を引き起こすもとになります。

以前の日本では、脂質異常症はそれほど多くはありませんでした。ところが食生活の欧米化と歩調をあわせるように患者数が増え続けています。



脂質異常症の診断基準

これまで診断基準に使われていた総コレステロール値は削除され、LDLコレステロールが基準となりました。

脂質異常症(高脂血症)の診断基準	空腹時血清脂質値(mg/dL)	
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40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(中性脂肪)	150以上

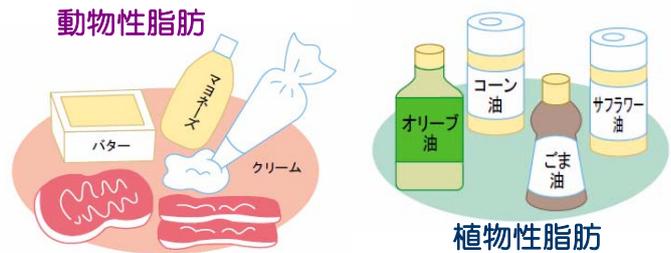
👉 食習慣を見直しましょう

薬による治療だけでは病気のもとの部分は改善されません。薬物治療をされている方も、されていない方も、動脈硬化の防止には、脂質異常症の原因となっている生活習慣、特に食習慣の改善が必要です。

◎脂肪分は種類を選び、摂り過ぎないようにしましょう

脂肪分を摂ると、血清脂質は高くなります。動物性脂肪（肉類や乳製品の脂肪、おもに常温で固形のもの。青魚の油は別）は、LDLコレステロールを増やして動脈硬化を促したり、血液を固まりやすくします。植物性脂肪（オリーブ油やごま油など、おもに常温で液体のもの）は、LDLコレステロールを減らし、血液を固まりにくくしますが、摂りすぎるとHDLコレステロールも減らしてしまいます。

肉料理や油を使った料理はできるだけ減らし、使うときの調理油はなるべく植物油にしましょう。



◎コレステロールを多く含む食品に注意しましょう

高LDLコレステロール血症の場合は、コレステロールの摂り過ぎに注意しましょう。卵（特に黄身）はコレステロールがとても高く敬遠されていますが、栄養価が高く、料理に使いやすい便利な食品です。必ずしも避けなければならないということはないので、摂り方については栄養士に相談してみてください。

🌸 コレステロールを多く含む食品例 🌸

食品	1食分	目安量	コレステロール量
いか(生)	80g	刺身1人前	240mg
鶏卵(全卵)	50g	1個	235mg
鶏卵(卵黄)	18g	1個	234mg
あんこうきも	40g	1人前	224mg
うなぎ蒲焼き	50g	1串	192mg
鶏レバー	50g	1人前	185mg
たらこ	50g	小1腹	170mg
すじこ	30g	1人前	153mg
ししゃも(子持ち)	40g	中2尾	136mg
豚レバー	50g	1人前	125mg
くるまえばい	40g	中2尾	76mg

◎食べ過ぎに注意しましょう

食べ過ぎは肥満を招き、血清脂質が高くなりやすい状態にします。高トリグリセリド血症の場合は特に、摂取エネルギーに気をつけましょう。アルコールは、他に栄養素を含まない《空（から）のエネルギー》の典型で、中性脂肪を高めます。また、お菓子類（ケーキや嗜好品）も砂糖が多く使われていて高カロリーですし、材料に油や卵がたっぷり使われているものが多いのも問題です。

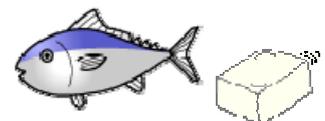
◎食物繊維を十分に摂りましょう

食物繊維は、脂肪分の吸収を妨げ、コレステロールの排泄を促す働きがあります。野菜や海藻、きのこなどを積極的に献立に加えましょう。ご飯などの穀類を精製度の低いもの（例えば白米より玄米）に変えるのもひとつの方法です。



◎青魚や大豆製品がおすすめです

いわしやさばなどの青い魚や豆腐などの大豆製品には、血清脂質を下げたり動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。



これらの他に、禁煙や適度からだを動かすことも大切です。運動を継続して行うと、善玉のHDLコレステロールが高くなります。

👉 おすすめ一品料理

ぶりのマスタードマリネ

エネルギー 391kcal	コレステロール 58mg	塩分 2.4g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
ぶり	160g
塩、こしょう	各少々
小麦粉	適量
玉ねぎ	60g
貝割れ菜	40g
サニーレタス	1枚
揚げ油	
A 粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1と1/2
オリーブ油	大さじ1と1/2
塩、こしょう	各少々
パセリのみじん切り	大さじ2

作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② ぶりは一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうして小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切って薄くスライス、貝割れ菜は洗って根を切り落としておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ぶりを入れて両面をこんがり焼く。熱いうちに①に漬ける。
- ⑤ ぶりの粗熱が取れたら、③の野菜を加えて混ぜ合わせ、サニーレタスを敷いた器に盛る。

脂っこいぶりをさっぱりといただける一品です。青魚にはLDLコレステロールを下げるDHA、EPAがたっぷり含まれています。他の青魚でもおいしく作れます。

鶏団子のあっさり鍋

エネルギー 177kcal	コレステロール 45mg	塩分 3.1g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
鶏ひき肉	120g
豆腐	100g
長ねぎみじん切り	大さじ2
しょうが汁	大さじ1と1/3
白菜	1枚
えのきたけ	50g
まいたけ	50g
しめじ	50g
塩	少々
青ねぎ	1本
だし汁	4カップ
A 塩	小さじ2/3
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 豆腐はあらかじめ水きりをしておく。
- ② 白菜はざく切り、えのきたけは根元を切り、まいたけ、しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ③ ボウルにひき肉、粗くくずした豆腐、青ねぎのみじん切りを入れてよく練り混ぜ、2等分にして丸めておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて、白菜、きのこ類を入れて火にかけ、煮立ったところで3を加えて煮込む。
- ⑤ 貝が柔らかく煮えたら、Aの調味料で味をととのえ、器に盛って小口に切った青ねぎを散らす。

高たんぱく、低カロリーな一品です。豆腐に含まれる大豆たんぱくやきのこの食物繊維が、脂質異常症や動脈硬化を予防します。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

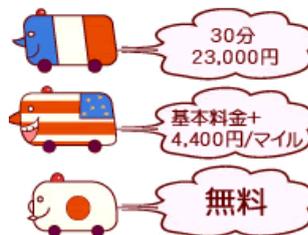
アメリカのサプリメント事情

アメリカは「サプリメント大国」とも言われているくらい、サプリメントが一般的に広く利用されています。成人の60%以上が何らかの形で日常的にサプリメントを利用しているようです。

なぜこれほどまでサプリメントブームが起きているかというと、アメリカでは、国民の5人に1人が肥満と言われており、生活習慣病などの危険が高いのです。また、アメリカには日本のような国による保険制度がなく、民間の保険会社が運営管理しています。このような理由で、保険加入は高額になり、アメリカ国民の2~3割は保険に加入していないそうです。保険に加入していない人が病気になると高額な医療費がかかってしまうこととなります。そのため、日本に比べて病気になる前の予防医学が発達しており、健康管理に対する意識が広く普及しています。

ちなみに、日本では救急車は無料ですが（実際は税金でまかなわれているのですが）、ニューヨークでは基本料金16,500円+約4,400円/マイル、パリでは30分ごとに約23,000円もかかるそうです！！

日本でも食生活の欧米化により、肥満や生活習慣病が増えてきており、予防医学や健康管理に対する考え方もサプリメントに対する認識も広く普及してきています。今後日本でもサプリメントの需要はもっと高まっていくかもしれませんね。



薬剤師からのミニ情報

家庭での血圧測定について



👉 高血圧はなぜ治療するのでしょうか？

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と言われるほど自覚症状を感じにくいものです。

では、何の為に治療するのでしょうか？それは、脳卒中や心筋梗塞、心不全といったようなライフスタイルへ大きな影響を与える重大な病気の発生率を下げると言われていているからです。そのため、血圧測定は血圧が最も高いとされる左心室から伸びる大動脈の圧力にできるだけ近い指標を得る為に上腕に伸びる血管を心臓の高さと平行にし測定します。

👉 家庭血圧測定はなぜ必要なのでしょうか？

血圧は、環境（測定場所や気温など）の影響を受け短時間の間に意外と大きな変動をしています。また環境が整っていてもその時の気持ちがイライラしたり緊張していると正確な判断基準となる血圧を測定する事ができません。月に一度来院し測定した数値はやはり日常の血圧に比べると自覚がなくても一定の緊張が加わり比較的高めの数値と考えられます。その為、自分の血圧の指標を作るために、測定するときの条件をなるべく整えていくことが大切になります。



ちなみに日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2004」による家庭血圧における高血圧の目安は最高血圧（収縮期血圧）135mmHg最低血圧（拡張期血圧）85mmHg以下と提唱されています。また、随時血圧140/90に相当する家庭血圧は125/80と言われています。

👉 家庭血圧測定のポイント！！

【朝の測定方法】

- ①起床後一時間以内
- ②排尿、排便の後
- ③楽な姿勢で座り5～6回深呼吸をして1～2分かけてリラックス
- ④朝食をとる前にまたお薬を服用されている方は薬服用前に！！

【就寝前の測定方法】

- ①楽な姿勢で座り5～6回深呼吸をして1～2分かけてリラックス

家庭血圧計による測定の注意点

高血圧と診断を受け、糖尿病、高脂血症などの治療されている方はより正確な血圧を得るため手首で測定する血圧計でなく上腕で測定するタイプの血圧計をお使い下さい。腕帯下端をひじ関節部内側から1～2cm上にあわせ薄手の衣服の上または素肌にぴったりと巻き腕を机にのせ、腕帯の部分を中心とすくらの高さにして測定して下さい。

★次回のテーマは、**糖尿病**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>