

脂質異常症とは？

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が過剰な状態、またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態を脂質異常症(高脂血症)といい、通常は血液検査をして初めてわかる病気です。

脂質異常症の状態であつておくと、血管そのものに影響が及んで動脈硬化が起こりやすくなります。動脈硬化は悪化するとやがて心筋梗塞や狭心症などの命に関わる病気を発症するおそれがあるため、日頃から脂質異常症に注意をする必要があります。

脂質異常症の
診断基準
(空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	≥140mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	<40mg/dL
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	≥150mg/dL

この診断基準は薬物療法の開始基準を表記しているものではない。薬物療法の適応に関しては他の危険因子も勘案し決定されるべきである。LDL-C値は直接測定法を用いるかFriedewaldの式で計算する。(LDL-C=TC-HDL-C-TG/5(TG値が400mg/dL未満の場合))TG値が400mg/dL以上の場合は直接測定法にてLDL-C値を測定する。

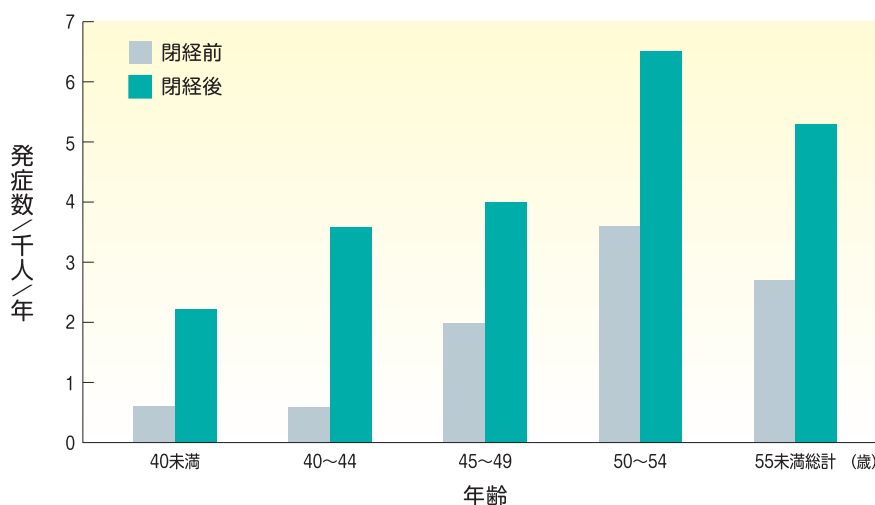
日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

心血管疾患*は更年期以降に増えてきます

心血管疾患の頻度は40歳ころまで非常に少ないものの、更年期から増加します。これには閉経が密接に関わっており、閉経との関係を調べた研究では、どの年齢層でも閉経後女性のほうが月経のある女性より心血管疾患の発症が多いことがわかっています。

*心血管疾患：心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を含む心臓と血管の疾患

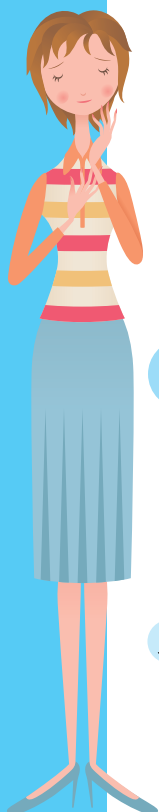
閉経の有無と
更年期女性の
心血管疾患発症頻度



The Framingham study. Ann Intern Med 85, 447(1976)より一部改変

更年期はカラダを見直す良い機会です

女性ホルモン(エストロゲン)はHDLコレステロールを増加させ、LDLコレステロールを減少させるほか、直接的に血管壁に働いて動脈硬化を抑制する働きがあることがわかっています。よって、閉経によりエストロゲンが減少すると脂質異常症のリスクが高まるといわれています。閉経をはさんだ更年期は、ほかにもさまざまな健康を脅かす疾患のリスクが高まりますので、気になることがあれば医師にご相談ください。



更年期に気をつけたい脂質異常症

脂質異常症になりやすい人の条件を以下に挙げました。
心当たりがある項目が多いほどリスクが高まります。

- 家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる。
- 高血圧または境界型血圧である。
- お酒をよく飲む。
- 痛風がある。
- 閉経している。
- 肥満傾向である。
- 日常的にあまり歩かない。
- 糖尿病である。あるいは血糖値が高めだといわれた。
- 肉や脂っこい食べ物が好き。
- 甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)、果物が好き。

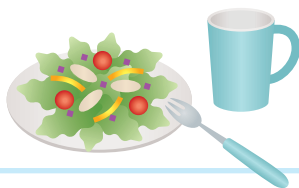
厚生労働省 健康日本21 生活習慣病を知ろう! ホームページより一部改変

このチェックは脂質異常症になりやすいかどうかを知るための
ひとつの目安としてご利用ください。

脂質異常症の不安がある方は、より正確な診断を得るためにも医師に相談してみましょう。

予防は最大の治療です 一日常生活で予防を心がけましょう

● バランスの良い食事を
とりましょう

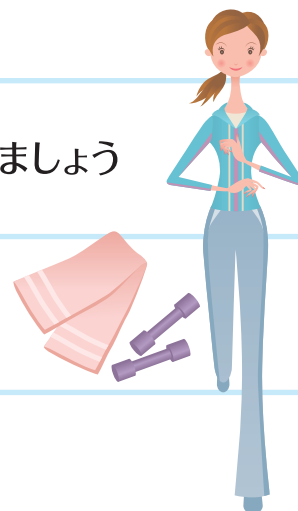


● 適度な運動をしましょう

● 適正体重に近づけましょう



● 禁煙をしましょう



● 定期的に
健康診断を受けましょう