

## 「脂質異常症」って どんな病気かご存じですか？

体の血液中にはコレステロールやトリグリセライド(TG)などの脂質の種類があって、体の機能を保つための働きを担っています。通常では脂質は血中で一定の割合を保つようにできていますが、その量が基準値の範囲を超えてしまいますと、脂質異常症と言う病名が診断で下されます。

従来は高脂血症と呼ばれていた病態も脂質異常症の一部に含まれるようになりました。高脂血症という用語は病態を正しく表していないとして、2007年に学会が診断名を「脂質異常症」に改訂したという経緯があります。

脂質の代表的な種類のコレステロールには、HDL(善玉)とLDL(悪玉)と呼ばれる二種類があります。前者の善玉コレステロールは、血中で余分になったコレステロールを肝臓に戻す働きをします。一方、悪玉のコレステロールは肝臓からコレステロールを体全体の末梢組織に運ぶ役割を担っています。この働きが過剰になると動脈硬化の原因となることから「悪玉」と言われているのです。

もう一つ、脂質の代表的な種類にトリグリセライドという物質があります。これは、全身用のエネルギーになるものですが、エネルギーが不足すると燃焼してエネルギーになるのです。

脂質異常症は食べ過ぎや肥満、運動不足などを原因とする生活習慣病の一種ですが、皆さんはこの辺りまでにご存じの方が多いと思われます。問題は、この病気がどのような体に影響するのか、この危険域まで知識としてお持ちになっていると、大事にならないようなライフスタイルが身についてきます。

とにかく脂質異常症で一番の問題児はLDL(悪玉コレステロール)の増加です。LDLコレステロールが増えると血管壁に溜まってきます。それが「プラーク」という塊になり、そのプラークが大きくなって破れたところに血栓ができてしまいます。その血栓が動脈をふさいでしまうことで心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことになるのです。

脂質異常症は、同じ生活習慣病である高血圧や糖尿病を合併することが少なくありません。脂質異常症だけの場合より、合併症を伴うことで心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが一層高まりますからご注意を！



当クリニック  
林祐司院長

脂質異常症の治療は、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞を予防するのが最大の目的です。患者さんの既往歴や今後の冠動脈の発症リスクなどに応じて、患者さん固有の努力目標を私たち医師と一緒に「脂質管理目標」を立て、その基づいて治療をスタートさせましょう。ここで言う治療とは「食事療法」や「運動療法」、「ライフスタイルの改善」などを含めて薬の服用を決めていきます。当クリニックをあなた自身の「かかりつけ医」としてなんでも心配事は相談ください。



当クリニック整形外科医師  
岩田 久 先生

# 「骨卒中」という言葉を知っていますか

これは、転んだりすることでおこる様々な外傷によって、移動したりする能力やADL(日常生活動作)を著しく制限させることにより、生命の予後を悪化させてしまうと言った悪循環になってしまうことを「骨卒中」といいます。

最近の国内での研究においては、大腿骨の骨折、背骨の骨折が多く60～70歳代から死亡リスクが3～4倍に増えているとの研究結果があります。

特に高齢者の方々には、改めて認識を変えて持っていただきたいのは、「骨折」はもう若い頃の時の骨折とは違うという認識を持つことです。それには、そうならないためにも、「薬物治療」という治療法もそうですが、「運動療法」とか「栄養摂取」も大変重要なことなんです。

運動では、しっかりと自分が動かせる範囲で動かし、「骨折の原因になる転倒」を予防することです。また、いくら運動を頑張ってみても食事をきちんと摂らないと筋肉のたんぱく質がエネルギーに使われるために、たんぱく質はもちろんのこと、ビタミンDやビタミンB12、ビタミンKをバランスよく取って骨や筋肉に栄養を与えてあげるようにしなければなりません。日常の食生活をこの機会に一度みなおしてみませんか？問題なければ今の食生活を続け、問題があれば是非主要な栄養分を多く含む食材を利用した食事改善に取り組むことです。

日頃の食生活を見直すための“合言葉”は

**「さあ にぎやかにいただく」**です。

- 「さ」かな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富にふくまれています
- 「あ」ぶら 適度なオリーブ油やマーガリンの摂取で必須脂肪酸やビタミンが多く含まれています。
- 「に」く 良質なたんぱく質の代表格です
- 「ぎ」ゆにゆう タンパク質とカルシウムが豊富に含まれています。
- 「や」さい ビタミンや食物繊維を十分に摂るために必要です。
- 「か」いそう カルシウムが非常に多く含まれていて骨の健康には欠かせません。
- 「い」も 糖質でエネルギー補助。ビタミン、ミネラルも含んでいます。
- 「た」まご いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れます。
- 「だ」いず タンパク質の基になる必須アミノ酸やカルシウムが多く含まれています。
- 「く」だもの ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れます。

ご参考にしてください。

その成果は骨密度測定で確かめてみましょう。当院にご相談ください。

## 健康の知恵袋



私のように年を取ってくると一番気を付けなければならないのが、骨を丈夫に育て維持することですが、世の中にはサプリや特保など数多くあってどれが良いのか迷います。でも一番の良薬は口から摂取して骨の栄養になる食物だと悟りました。噛むことで脳の働きも維持できるし、何よりです。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
 発行 医療法人財団榎副会 クリニックちくさヒルズ  
 〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
 千種タワーヒルズ1F  
 ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
 編集・発行 医療法人財団榎副会 クリニックちくさヒルズ  
 編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
 発行日 毎月10日