

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R3年3月発行

徐々に山形の厳しい冬の寒さも和らぎ、少しずつですがようやく春の陽気を感じられるようになりました。昨年未からの記録的な大雪と新型コロナウイルスの感染拡大で未だに大変な生活を強いられています。待望のワクチン接種がいよいよ始まりました。少しでも早く元の生活ができることを願います。暖かくなると次は花粉症の季節がやってきます。今年は例年に比べ花粉量が少ないとの予報ですが、花粉症の方は対策をしっかりとってCPAPを使用しましょう。

検診の血液検査項目で毎年脂質が異常値を示し、要再検査となる方はいませんか？

その検査結果を何もせず、そのまま放置していませんか？睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くに血液検査で脂質が異常値を示す方がみられます。異常値を示したからといって、すぐに何らかの症状が現れることはありません。無症状であることが多いため、危機感を持ちにくく、そのまま放置する人が少なくないのです。今回は脂質が異常値を示す脂質異常症について、放置するとなぜいけないのか、お話ししたいと思います。現在、日本人の **40才以上の5人に1人が脂質異常症** と言われているとても身近な疾患です。

脂質異常症とは

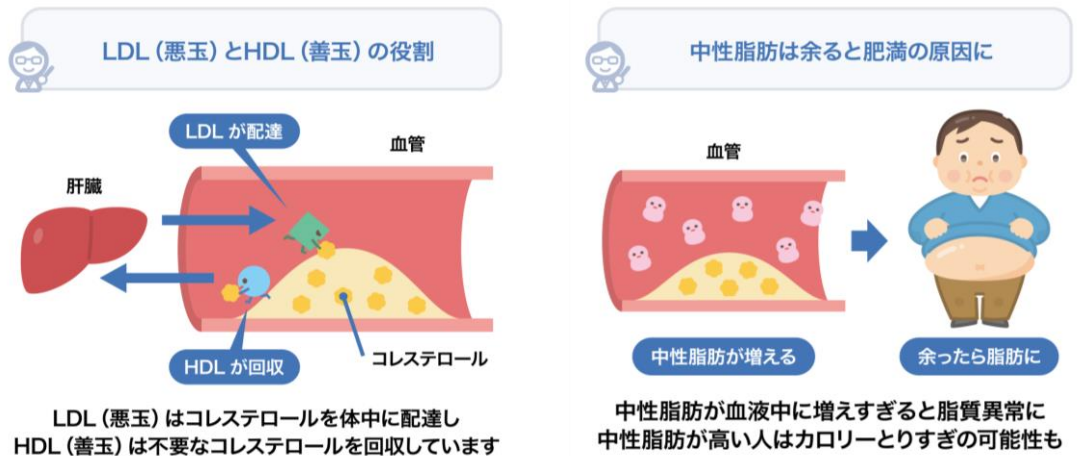
脂質異常症とは血液中の脂質の値が異常値を示す状態のことをいいます。

- 悪玉コレステロール (LDL コレステロール) の上昇
- 善玉コレステロール (HDL コレステロール) の低下
- 中性脂肪 (トリグリセリド) の上昇

血液ドロドロ = 脂質異常症

上記の3つの項目のうち、**どれかを満たした場合に脂質異常症** と診断されます。

脂質異常症は以前、『高脂血症』と呼ばれていましたが、悪玉コレステロール値や中性脂肪と違い、基本的には値が高い方が良いとされている善玉コレステロール値の低下も『高脂血症』と呼ばれていたため、名称とそぐわないことから、現在では『脂質異常症』として名前を改めています。



脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

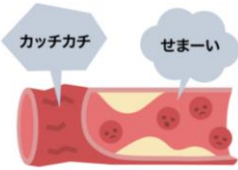
| | | |
|-----------------|---------------|--------------------------------------|
| LDL コレステロール | 140 mg/dL以上 | 高 LDL コレステロール血症 ← 最も多いのがこのタイプ |
| | 120~139 mg/dL | 境界域高 LDL コレステロール血症 |
| HDL コレステロール | 40 mg/dL未満 | 低 HDL コレステロール血症 |
| トリグリセリド | 150 mg/dL以上 | 高トリグリセリド血症 ← 中高年男性に多い |
| Non-HDL コレステロール | 170 mg/dL以上 | 高 Non-HDL コレステロール |
| | 150~169 mg/dL | 境界域高 Non-HDL コレステロール |

※ Non-HDL コレステロールとは総コレステロールからHDL コレステロールを差し引いた数値

脂質異常症をなぜ放置してはいけないの？

放置すると命にかかわる病気の発症も

脂質が血管壁にたまり
血管は狭く硬くなる



動脈硬化の進行



脳梗塞 心筋梗塞

発症

命の危険も

血液中に余分な脂質が多くなると、**動脈硬化**を起こしやすくなり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などのリスクが高まります。

脂質異常症は自覚症状がほとんどありません。そのため気づくのが遅れ、ある日突然心筋梗塞などの発作におそわれる…なんてことも。

こんな人は特に要注意!!

血管に強い圧力がかかっている**高血圧**の人が脂質異常症を伴うと、血管壁が傷つきやすいため動脈硬化がさらに進行するリスクがあります。

糖尿病の人は、インスリンが不足しているため中性脂肪が体内で利用されにくくなり、血中に中性脂肪が増えてしまいます。そのため、脂質異常症を伴いやすく動脈硬化を進行させるリスクが高まります。

脂質異常症の主な原因

©OpenDoctors

食事や運動といった生活習慣が関係しています。普段から高カロリーで高脂質の食事を摂っていたり、運動する習慣が無く慢性的な運動不足になっていたりする場合、脂質異常症が現れやすくなります。喫煙も原因の一つです。



脂質異常症の治療法

まずは食事療法と運動療法が行われます。

ステップ1：☆食事療法

高LDL コレステロール血症の人は、第一に飽和脂肪酸を多く含む食品を控えること、次いでコレステロールの多い食品についても摂りすぎないことが大切です。高トリグリセリド血症の人は、エネルギーの摂りすぎに注意し、特に甘いものや酒、油もの、糖質を控えることです。



理想は伝統的な日本食



☆運動療法

毎日、少なくとも週に3回以上、30分以上の中程度の運動が推奨されています。中程度の運動とは、心拍数=138 - (自分の年齢)になるくらいの強度の運動を指し、これは楽に行える程度からややきつと感じる程度で、息が弾むくらいの運動強度をあらわしています。運動することで中性脂肪は減少し、HDL コレステロールが増加します。

食事療法や運動療法による生活習慣の改善はなかなか効果が出ず、続けるのは大変ですが、こうした健康的な生活を送ることで脂質異常症の改善だけでなく、他の生活習慣病の予防にもなるので、継続するよう頑張りましょう。

ステップ2：投薬療法

上記の食事療法や運動療法を行っても改善がみられず、中性脂肪やLDL コレステロールが下がらない場合に行われます。他にも、動脈硬化といった他の疾患がみられる場合やその発症リスクが高い場合は早めに投薬による治療が行われます。