

# 千一ムこほく

令和2年10月 **6** 号

中央検査技術科

## 脂質異常症って何??

### 脂質異常症とは?

血液中に“悪玉コレステロール”や中性脂肪が多すぎることを、以前は「高脂血症」と呼び、動脈硬化症になりやすい病気としてきました。しかし、“善玉コレステロール”が少なすぎても同じように問題となりますので、

(1) 悪玉コレステロール値が高い (2) 中性脂肪値が高い (3) 善玉コレステロール値が低い—ことをまとめて「脂質異常症」と名付けられました。

脂質異常症は、それだけでは特に症状はありませんが、血管の中で、静かに**動脈硬化**と呼ばれる変化が起こります。動脈硬化が進行すると全身の動脈が硬くなり、次第に血管の内側が狭くなって血液が通りにくくなります。心臓の血管が詰まった場合には**心筋梗塞**、脳の血管が詰まったときは**脳梗塞**になり、生命を脅かします。

### LDL コレステロールとHDL コレステロールとは、

1. LDL (悪玉) コレステロールは、コレステロールを血管へ運びます。

LDL コレステロールが多く運ばれると粥腫 (アテローム) が形成され、動脈硬化の原因になる。

2. HDL (善玉) コレステロールは、余ったコレステロールを回収します。

### 脂質異常症は、大きく分けて、

1. LDL (悪玉) コレステロールが多いタイプ：高 LDL コレステロール血症
  2. HDL (善玉) コレステロールが低いタイプ：低 HDL コレステロール血症
  3. 中性脂肪 (トリグリセライド：TG) が多いタイプ：高トリグリセライド血症
- の3つがあります。



### 動脈硬化を防ぐためには、

まずは、**生活習慣の改善**を心掛けましょう。

- 動物性脂肪のとりすぎ  
(生クリーム、ケーキ、バター、ベーコンなど)
- 過食や偏った食事
- 喫煙
- 運動不足



脂質異常症は、最初は数値の異常でしかないのですが、症状のないうちに全身の動脈がむしばまれていきます。

動脈硬化の進行具合は、体質や日々の生活習慣が関係し、人によって様々です。症状がないから大丈夫、ではないのです。

動脈硬化を起こさずに若い血管のまままで元気に過ごしましょう。