

健康アドバイス

「高脂血症の話」

高脂血症とは？

高脂血症とは、血液中のあぶら（コレステロールや中性脂肪）が異常に増えた状態です。高脂血症を放置しておくと、動脈硬化が進み、血液がねばくなって、高血圧・心臓病・脳血管疾患（脳卒中）などの病気にかかりやすくなります。わが国の死亡原因の第1位は「がん」ですが、第2、3位は「心臓病」と「脳血管疾患」です。したがって、高脂血症の治療を行う上で、重要な目標は、生活習慣の改善によって動脈硬化を防ぐことです。ちなみに、当センターで行なっているメディカルチェック・ヘルスチェックを受けた利用者の方のデータによると、14,251名のうち4,777名、34%の方が高脂血症でした。

高脂血症の診断

高脂血症の診断は、血液検査で行ないます。そして、絶食で採血を受けることが必要です。とくに中性脂肪は食後に採血をすると、かなり高い値となりますので、注意してください。血液検査で総コレステロール値、中性脂肪値、HDL（善玉）コレステロール値、LDL（悪玉）コレステロール値がわかります。これらのうち中性脂肪値、HDLコレステロール値、LDLコレステロール値のいずれかが検査基準値より異常になれば、高脂血症（脂質異常症ともいいます）と診断します。なお最近では、総コレステロール値は診断には用いられていません。とくに女性では、総コレステロール値が高くても中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールが正常の人がいるからです。ついでに話をしますと、中性脂肪やLDLコレステロールは値が高くなると異常ですが、HDLコレステロールは値が低くなるのが異常です。

高脂血症の治療

血液検査で高脂血症と診断されたら、すぐにお薬の治療が始まる訳ではありません。まず、生活習慣

を改善することから始めます。すなわち食事療法と運動療法から始めます。食生活を見直し、改めることで、中性脂肪やLDLコレステロールを下げることができます。運動習慣を身につけ、日々の身体活動量を高めることで、中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを上げることができます。もちろん、HDLコレステロールが低い人の中には、タバコが原因の人もあります。このような生活習慣の改善に努力しても高脂血症が改善されない人がお薬の治療になります。もちろん、お薬の治療となった人でも生活習慣の改善には、引き続き努力する必要があります。

高脂血症と診断されたら、岡山県南部健康づくりセンターを利用し、生活習慣の改善に努めましょう。（岡山県南部健康づくりセンター 医師 沼田健之）

会員紹介

皆さん、こんにちは

3年前に田中に引っ越してきました。アパート暮らしをしておりました。地域的にも慣れ、ゆっくりとした家が欲しいなど、天気の良い日には小学校区内を自転車で土地探し散歩をしていました。この度、田中のアパートからとても近く、子供の通学路もほとんど変わらない場所にマイホームを落着かせることができました。道路も便利で生活環境も良いこの土地で、子供たちも元気に育ってくれることを願っております。どうぞよろしくお願いいたします。

9組 中野良和、真澄、晃大(6年)、旭(3年)

引っ越してきました

昨年の終わりに同じ田中野田から引っ越してきました福島です。3人の子供たちも御南小・御南中とお世話になり、この地で大きくなりました。地域の人たちに見守られながら成長しています。これからもよろしくお願ひします。

9組 福島