

2017 3月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 106

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

## 脂質異常症 について



脂質異常症とは、コレステロールや中性脂肪といった血液中の脂質が増えすぎってしまう病気です。熱が出る、痛みを感じるなど、表立った症状がないため放置してしまうことが多いのですが、血液中の脂質が増えすぎると動脈硬化を起しやすくなるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

### 脂質異常症の3つのタイプ

- ①LDL(悪玉)コレステロールが多い【140mg/dℓ以上】⇒ 高LDLコレステロール血症
- ②HDL(善玉)コレステロールが少ない【40mg/dℓ未満】⇒ 低HDLコレステロール血症
- ③トリグリセライド(中性脂肪)が多い【150mg/dℓ以上】⇒ 高トリグリセライド血症

### 脂質異常症の原因とは

もっとも多い原因は「高カロリー・高脂肪の食事」と「運動不足」です。アルコールの摂り過ぎも原因のひとつとされています。少数ですが、遺伝的要因によるものもあります。

また、女性ホルモンには、脂質や糖の代謝を調整するような働きがあるため、女性ホルモンが減少する更年期を迎えると急に検査値が悪化することがあります。

生活習慣を改善しても、コレステロール値などが変わらない時には、薬物治療を検討します。脂質異常症の治療は、動脈硬化の進行を防ぐことが目的です。コレステロール以外に動脈硬化の危険因子があるかどうか薬物治療を検討する際の目安になります。

### 脂質異常症の治療薬

- ・スタチン(プラバスタチン・アトルバスタチン・ピタバスタチン・ロバスタチンなど)
  - ・フィブラート系(ベザフィブラート・フェノフィブラートなど)
  - ・EPA製剤(イコサペント酸エチルなど)
  - ・ニコチン誘導体(ニコチン酸トコフェロールなど)
- などがあります。薬を服用している間も、食事療法と運動療法は継続して行いましょう。

脂質異常症の薬の効果には個人差があり、ある程度の副作用が出ることもあります。このため、定期的な検査をして薬の種類や量を変更することがあります。定期検診や診察は必ず受けるようにしましょう。

隣のページでは脂質異常症の  
予防に役立つ「和食」をご紹介します！

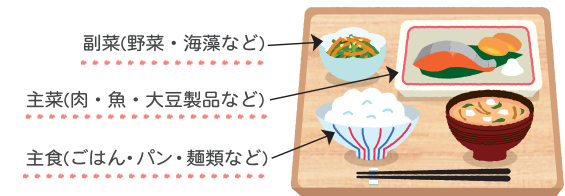
## 脂質異常症の 予防に役立つ

# 和食

ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」。昔ながらの和食には脂質異常症予防に取り入れたい優れた知恵があります。

### 和食が良いワケ① 「主食・主菜・副菜」3つの組み合わせ！

主食・主菜に、お浸しや酢の物などの副菜を組み合わせることで、野菜や海藻などを上手に摂ることができます。野菜や海藻に含まれる食物繊維は、コレステロールの排泄を助けると言われています。



### 和食が良いワケ② 魚や大豆製品を使った料理がたくさん！

和食は、魚や納豆、豆腐、味噌といった大豆製品を使用した料理が多い傾向にあります。健康効果が期待できる魚や大豆製品を、自然と食生活に取り入れやすくなります。



魚油と呼ばれる魚の油には、EPA・DHAという物質が豊富に含まれています。特にサバやサンマなどの青背魚に多く含まれ、コレステロールや中性脂肪を減らす効果が期待できます。

大豆製品には、大豆イソフラボンという成分が含まれており、コレステロールの上昇を抑制すると言われています。

### 和食が良いワケ③ 低脂肪・低カロリーな料理が多い！

和食は、煮物や蒸し物のように、油を使わずに作る料理が多いので、**摂取する油の量を減らす**ことに繋がります。また、魚介類が主な食材となるため、肉食文化が強い欧米などと比べると**脂肪の摂取が少なく**、脂肪と言っても魚介類の良質な油(魚油)を摂ることができます。ただし、和食はご飯を食べ進めるための味を求めて、ついつい塩分摂取が多くなってしまいます。特にご飯のお供である漬物や味噌汁は塩分が高めです。ヘルシーな和食だからといって、食べ過ぎてしまわないよう注意しましょう。

### ワンプラス+アドバイス 朝食も和食に！

パンを主食にすると、一緒に食べるものが多くなるのは…

- ＊ベーコン・ソーセージなどの加工肉、バター、マーガリン=脂肪やコレステロールが多い食品
- ＊コーヒーや紅茶の砂糖、ジャム=糖分が多い食品

これらは摂り過ぎるとコレステロールや中性脂肪を上昇させてしまう原因となります。

参考：(株)ノバルティスファーマ「コレステロールが高い人の食事療法 毎日の生活で気をつけたいこと」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。