



東陽病院 院長 伊藤 文憲

健康へのメッセージ

シリーズ 128

高脂血症について

光町のみなさんこんにちは。今回は高脂血症についてのお話です。2年前の脂肪肝（飽食の時代）の時に述べたように、現在は飽食の時代です。巷に自販機が並び、コンビニは深夜営業を行っています。自分の子供時代には想像がつかないような時代です。この食生活のためか健康診断などでは高脂血症、脂肪肝が増加の一途をたっています。今回は高脂血症の危険性と、その数値の改善の重要性について述べます。

血液の中の脂肪成分にはコレステロール（総C）、中性脂肪、HDLコレステロール（HDL）、LDLコレステロール（LDL）が代表的であり四者は関連があります。一般的には中性脂肪値が400mg/dl以下ではLDL総C-HDL-中性脂肪/5という式が成り立ちます。狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患は悪玉コレステロールと呼ばれるLDLの増加と比例し、善玉と呼ばれるHDLの増加により減少します。

2002年に日本動脈硬化学会が作成した動脈硬化性疾患診療ガイドラインは日本人のデータを中心に作成されました。そこでは冠動脈疾患の既往の有無と危険因子の存在により管理目標値を決めています。危険

因子とは加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、高血圧、糖尿病、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL値（40mg以下）の6項目です。

冠動脈疾患の既往

が無く、LDL以外の危険因子がない例（ランクA）では総Cは240mg以下、LDLは160mg以下となっていますが、既往に冠動脈疾患のある（ランクC）場合は総C180mg以下、LDL100mg以下と厳しい管理が要求されます。中間のランクBは危険因子の数によりB1、B4までの4段階に分かれます。危険因子が一つ増える毎に冠動脈疾患発症の危険度は増加していきます。危険因子の中でも糖尿病は一つで3項目に匹敵します。脳梗塞に罹患した場合はB4扱いです。

ただし厚生省の長寿科学研究班では75歳以上の後期高齢者に対しては健康状態や栄養状態の個人差が大きい事を考慮して、それぞれの患者の状況を把握して主治医が決定するように結論づけています。

高脂血症の治療の原則はまずライフスタイルの改善です。禁煙、食生活の是正、適正体重の維持、身体活動の増加が基本です。体重は肥満学会のガイドラインに従い肥満係数（BMI：体重/身長²）が22を適正体重とし、25以上は肥満となります。

ライフスタイルの改善によっても総C値やLDL値が低下しない場合には薬物療法の対象となります。近年この分野での薬物の開発研究は盛んであり、各種の薬剤が有効とされています。しかし、薬物療法では脂質以外の危険因子の管理も同時に行う必要があります。個々の状態に応じた処方が必要となります。主治医と良く相談してください。

※東陽病院の休日当番日

8月8日(日) 午前8時30分～午後6時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎0413335

映画会のご案内

作品名	日時	定員	場所	整理券配布日
・夏休み映画会 「バットマン フォーエヴァー」	8月22日(日) 午前10時、午後 2時の2回上映	各回 120名	図書館2階 ハイビジョン ホール	8月7日(土) から
・秋の名作鑑賞会 「うなぎ」	9月12日(日) 午前10時、午後 2時の2回上映			8月28日(土) から

※整理券（無料）は図書館カウンターで配布します。

休館日

8月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、9月6日(月)、7日(火)



＝町立図書館＝
☎043311

開館時間延長のお知らせ

8月の火曜日から金曜日は午後7時まで開館します。（土・日曜日は通常どおり午後6時までとなります。）どうぞご利用ください。