

健康ウオツチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

高脂血症について

横芝町の皆さん今日は。今回は高脂血症についてのお話しです。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等では高脂血症、脂肪肝が増加の一步をたどっています。今回は高脂血症の危険性と、その数値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LDLⅡ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。こ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段階に分けられます。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・身長)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下さい。

※8月の総合相談は、13日(金)午前9時〜12時です。
東陽病院 ☎84-1335

文芸

俳句

落雷の木をひきさいて地に落ちる
速雷の音やわらかく雨未だ

桑名 大行

背中割りて飛び立ちにけり天道虫
速雷の今のうちにと母は言ふ

今関満喜子

天道虫飛び移りけり葉から葉へ
落雷やアスファルト道転がりぬ

小林 順子

天道虫とびこむ会議さなか
雷鳴や桑原唱へかやの中

福田 幸子

てんとう虫ころげ上手や草の上
首かざり外して急ぐ近雷や

藤代 ゆう

新茶つみ昔のままの香を愛てつ
青田風田を見廻るや朝早く

若梅あやめ

転がるも進む術なり天道虫
御神木安泰にして雷去れり

玉虫 栗扇

高原の空に雲無し日雷
てんとう虫手に子の瞳やさしかり

選者 山口 一秋

短歌

枕辺に老人大学の木を置く
姉でありたり逝きて七年

池田 春江

近道をせむとて急ぐに風草が
行く手を阻み畦道かくす

吉岡 信子

頬に触れ誰かと聞くにかあちゃん
答へくれたり最後の会話

永藤 滋

電柱に蔦の這ひたる跡の在り
ぐるりぐるりと螺旋を描き

八角 三枝

小刻みに浜唇顔の花揺るる
九十九里浜の潮風の中

秋葉 悦子

落花生十日余かかり芽生えそめ
共に生えきぬ小さきはこべの

押尾 輝子

青葉風吹く仙台はけふの気温
三十度ときげど暑さ覚えず

西山満里子

初夏の陽を集めて光る銀山川に
ニジマスの影静止してみつ

宇井 ちい

青あおと水を湛ふる池端に
今を盛りと合歓の花咲く

佐瀬 初音

晴れ渡る5月の空に誘はれ
夫と出掛けぬ行く先きめず

田崎 尚美

白瓜の種すら外国産と知る
袋の表示タイ国とあり

鈴木 やす

草むらに露は光りを散らしあつ
雷雨の去りし野の道を行く

萩原 信一

言葉なくわが手を握りいまして
逝く三日前明け近かりき

選者 齋藤つね子

