

Doctor's Column



あなたのコレステロール値は大丈夫ですか？

—知らない間にしのびよる動脈硬化の恐怖—

坂崎診療所 所長 戸田 均

脂質異常症と動脈硬化

今回は生活習慣病シリーズの最終回として、脂質異常症（高脂血症）についてお話しします。これまで高血圧、肥満、糖尿病と、3回にわたって動脈硬化の危険因子を順番にみてきましたが、脂質異常症は喫煙とともに動脈硬化、特に心臓の冠動脈硬化症の強い危険因子であることがわかっています。

動脈硬化とは血管の壁が厚くなって硬くなることを言いますが、動脈硬化が進むと、血液の流れが悪くなったり、血管がつまったりして心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気を突然発症する恐れがあります。

血中の脂質のうち、LDL コレステロール（LDL-C）が血液中に増えすぎると動脈硬化が進みます。一方、HDL コレステロール（HDL-C）は余分なコレステロールを回収して動脈硬化を防ぎます。LDL-C が悪玉、HDL-C が善玉と呼ばれるゆえんです。

今まで診断によく使われてきた総コレステロールは、LDL-C と HDL-C の両方が含まれています。LDL-C が高すぎても、HDL-C が低すぎても動脈硬化は進みますので、日本動脈硬化学会は、高脂血症にかえて脂質異常症という病名を使うようになりました。

動脈硬化の診断

動脈硬化の程度を知る方法にはいくつかありますが、最近特に注目されているのは、頸動脈エコーです。首にエコーのプロブをあてて、頸動脈の壁の厚さを測ったり、プラーク（粥状動脈硬化）の有無を目で確かめることができます。これによって、心臓や脳など全身の血管の状態を推測することが可能です。また、これまでの研究で、LDL-C を十分下げるとプラークが退縮することがわかりました。

脂質異常症の治療

まずは食習慣の改善からはじめましょう。動物性脂肪、卵類、乳製品の摂り過ぎにご注意ください。次に、適切な有酸素運動（歩行や水泳）には HDL-C を増やす効果があります。喫煙は HDL-C を減らしますので、絶対にやめてください。生活習慣を改善しても脂質コントロールが不十分な場合にはお薬が必要になることがあります。

LDL-C と HDL-C の管理目標

それでは LDL-C と HDL-C はいくら位に保つべきなのでしょう？日本動脈硬化学会が作成した動脈硬化性疾患予防ガイドラインによれば、危険因子の数によっても異なりますが、通常は LDL-C 140 未満、HDL-C 40 以上が目標です。そして、最近では更に LDL-C と HDL-C の比（LH 比）を 2.0 以下にすることが推奨されています。心筋梗塞や狭心症の既往がある方や、高血圧、糖尿病、喫煙などの危険因子がある方は、可能な限り、1.5 以下を目指しましょう。

血管内視鏡を使って血管の中をのぞくと、LH 比が 1 以下だと血管の内膜はツルツルで、赤ちゃんの肌のようなのですが、1.5 を上回ると、血管の壁にはコレステロールの輪ができてはじめ、2 を超えると、コレステロールの塊が血管全体にこびりつきます。そして、2.5 を超えると、コレステロールの塊がいつ破裂するかわからない状態になります。

終わりに

このコラムの一年間を通してのテーマはアクティブエイジングでした。いつまでも身体を若く保つためには、なるべく血管を傷つけず、弾力性のある血管を維持することです。そのためには、食事、運動、禁煙、そして、場合によってはお薬を使って血管を傷つける要素を少しでも取り除く必要があります。

機械と同じく、人間の身体も日々の手入れが大切です。毎朝、体重と血圧を測り、たまには食後血糖を測ってみてください。そして、何よりも大事なことはタバコを吸わないことです。最初から吸わないことがベストですが、既に喫煙習慣のある方は一日でも早く禁煙されることをお勧めします。禁煙して数週間もすると皮膚につやと張りが戻ってくるのが実感できるでしょう。

最後になりましたが、一年間のご愛読ありがとうございました。