



# グリーンポトスニュース

69号：2003年5月

新緑も目にまぶしい季節となりました。ゴールデンウィークを迎え、4月からの新生活もちょっと一息といったところでしょうか。今月の話題は『高脂血症』です。

## 高脂血症

高齢者の死亡原因の50%以上は心筋梗塞や脳卒中などの血管系の疾患です。これは動脈硬化が大きな原因になっています。動脈硬化が進むと血管が硬くなるばかりか、脆くなり、血管が破れる確率が高くなります。高脂血症はこの動脈硬化を促進します。そのため、高脂血症は、生命を脅かす病と言えます。総コレステロールと死亡率の関する調査が以前行われました。総コレステロールを212mg/dl以上のまま、放置しておくと、8年後の死亡率に34%の差が出ることがわかりました。そこで、今回、高脂血症の治療のガイドラインが見直され、右の表のように、他疾患の有無を勘案して、治療目標が立てられました。心血管系の疾患があると、それだけ、治療目標が低く設定されております。

治療は、まず、食事療法と運動です。

新緑の季節です。これから運動をするには、最高の季節です。コレステロールなどの脂肪類を消費するためには、有酸素運動が一番有効です。毎日ではなくても、近所を散歩することから始めましょう。できれば、30~40分くらい連続で歩くことが有効です。

食事ですが、卵などは総コレステロールの含有量が高いため、40歳を過ぎれば、週に1~2個が目安です。総コレステロールの含有量が多い食事の一覧表は、かめざわクリニックで配布しておりますので、参考にしてください。

それでも、目標値に達しない場合は、お薬を服用しましょう。今は、高脂血症のお薬がいろいろありますので、かめざわクリニックにご相談ください。

カテゴリー	生活指導、食事療法適用基準 (注1)	薬物療法適用基準 (注2)	治療目標値 (mg/dL)
<b>A</b>	冠動脈疾患 <sup>(1)</sup> (-) 他の危険因子 <sup>(2)</sup> (-)	LDL-C 140以上 (TC 220以上)	LDL-C 160以上 (TC 240以上)  LDL-C 140未満 (TC 220未満)
<b>B</b>	冠動脈疾患 (-) 他の危険因子 <sup>(3)(+)</sup>	LDL-C 120以上 (TC 200以上)	LDL-C 140以上 (TC 220以上)  LDL-C 120未満 (TC 200未満)
<b>C</b>	冠動脈疾患 (+)	LDL-C 100以上 (TC 180以上)	LDL-C 120以上 (TC 200以上)  LDL-C 100未満 (TC 180未満)

患者カテゴリー	脂質管理目標値 (mg/dL)					その他の冠危険因子の管理			
	冠動脈疾患*	LDL-C以外の主要冠危険因子**	TC	LDL-C	HDL-C	TG	高血圧	糖尿病	喫煙
A	なし	0	<240	<160					
B1	なし	1	<220	<140	≥40	<150	ガイドラインによる	ガイドラインによる	禁煙
B2		2							
B3		3							
B4		≥4							
C	あり		<180	<100					

TC: 総コレステロール, LDL-C: LDLコレステロール, HDL-C: HDLコレステロール, TG: トリグリセリド