

脂質異常症について

「高血圧症」「糖尿病」と並んで三大成人病と言われるのが、この「脂質異常症」です。2007年から「高脂血症」「高コレステロール血症」を総称して、「脂質異常症」と呼称されるようになりました。いずれの名前で呼ぶにせよ、血液中の脂質が異常値になっている状態であります。高血圧や糖尿病に比べると少し目立たない印象もある「脂質異常症」ですが、初期にはこれといった自覚症状がなく、重症化しやすい点は、他の2つの病気と共通しています。

1. 脂質異常症とは？

☆脂質異常症は年々増加中

会社の健康診断結果表に「高脂血症（脂質異常症）の疑い、要精密検査」などのコメントが記載されていることがあります。実は、高年齢層に限らず、若年層や小中学生においても、健康診断で「高脂血症（脂質異常症）の疑いあり」の診断を受ける人が、年々増加中です。2005年の厚生労働省調査では有病者 3100 万人、予備軍 2000 万人と推計されています。

☆脂質異常症には自覚症状なし。だから怖い！

脂質異常症には特別な痛みがあるわけでもなく、初期には目立った症状がありません。しか

し重症化すると黄色い塊（黄色腫）が体のあちこちにできたり、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたりする恐ろしい病気です。それでは脂質異常症とはいったい何でしょうか？

（１）脂質異常症の原因（食生活の乱れ、運動不足）

脂質異常症は、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが異常に増加したり、善玉コレステロールが減ったりする状態です。その原因は食事と運動のバランスです。食べ過ぎや飲みすぎによって余分なカロリーや脂質を摂取することで、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールの割合が増えてしまうのです。過剰に増えた脂質は細胞を変質させ、悪玉コレステロールは体内で悪さを働きます。

（２）血液中の脂質について

「脂質異常症」には、脂肪や脂質に関連する病気というイメージがあります。実際、血液中には「コレステロール」「中性脂肪」「リン脂質」「遊離脂肪酸」の４種類の脂質が溶け込んでいます。

脂質の名称	性 質
<p>コレステロール</p> <p>細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料</p>	<p>細胞膜を生成する必要な要素で、生きていく上で欠かせない「脂質」の一種。役割としては、細胞を包む細胞膜の原料になっていたり、ビタミンDの合成に使われ、心身の活力を高める副腎皮質ホルモンや、脂肪の消化を助ける胆汁酸の材料にもなっています。コレステロールは食物から摂取するか、肝臓で合成されます。1日に必要とされる量は、1,000～1,500mgといわれています。</p>
<p>中性脂肪</p> <p>生きていく上で必要なエネルギー源</p>	<p>人間の体を動かすエネルギー源となる物質で、別名「トリグリセリド（トリアシルグリセロール）」と呼ばれています。</p> <p>主に食物から取得された脂質は、小腸から吸収されて血液中に入り、体内の生命維持活動に利用されますが、使い切れなかった余ったエネルギーは中性脂肪として、蓄えられます。いわゆる、体についた贅肉、皮下脂肪が中性脂肪です。</p>

<p>リン脂質</p> <p>人間の細胞膜を形成する成分</p>	<p>リン脂質とは脂肪酸とアルコールにリン酸、さらにはその他の物質が化合してできたものです。化合するアルコールの種類によってグリセロールと化合するものをグリセロリン脂質、スフィンゴシンと化合するものをスフィンゴリン脂質と呼びます。リン脂質はワックス状の固体であり、生体膜の二重層を形成したり、脂質の運搬を担います。</p> <p>リン脂質は、細胞膜を正常に保ち細胞膜の透過性（細胞膜を通して物質が出入りすること）を維持するのが主な役割です。</p>
<p>遊離脂肪酸</p> <p>エネルギーに利用される血液の中の脂肪</p>	<p>脂肪組織から血液に放出され、エネルギーの源として活用される脂肪酸のこと。血中では血漿内のアルブミンと結合して存在しています。血液中の遊離脂肪酸が多いと脂質異常症や、インスリン抵抗性を強くして糖尿病の危険性を高めます。</p>

以上の4つの脂質は、私たち人間にとってエネルギーや細胞膜の原料になる必要なものです。ただし、これらが増えすぎることによって脂質異常症を引き起こし、結果としてさまざまな病気にな

ることが考えられます。

健康診断ではこれらの脂質の量を測定するために、(3) の検査値を調べます。

(3) 脂質の検査

健康診断や人間ドックなどでは、血液中の脂質について、「総コレステロール値」、「中性脂肪」、「LDL コレステロール値」、「HDL コレステロール値」、以上 4 つの基準を使い判断されています。

脂質の検査項目	基準値	性質
中性脂肪	30~149mg/dL	人間の体を動かすエネルギー源となる物質で、食事によって摂取される脂肪のほとんどがこれにあたる。余分な中性脂肪は脂肪組織や肝臓に蓄えられる。
HDL コレステロール	40mg/dL 以上	組織からコレステロールを肝臓に戻す働きをする善玉。血管の壁についている余分な脂質であるコレステロールを取り去ってくれる。

LDL コレステロール	60～139mg/dL	肝臓から組織にコレステロールを運ぶ悪玉。肝臓で処理するはずの余分なコレステロールを体内にばらまいてしまう働きがある。
総コレステロール	140～199mg/dL	血液中のコレステロールの総量。LDL コレステロールや HDL コレステロールほかを合計した値。TC (total cholesterol)。

(4) 脂質異常症の進行と症状

健康診断等で異常値があらわれたときは、早めに医療機関を受診することで脂質異常症のリスクを抑えることができます。しかし、脂質異常症には目立った自覚症状がないため、受診することになかなか踏み切れない場合があります。それでも健康診断等で異常を示す検査値が見られ、「要精密検査」や「要受診」などの判定結果が出た場合には、健康診断結果表を持って医療機関へ相談されることをお勧めいたします。

脂質異常症の進行度	主な症状や特徴
初期（軽症）	脂質異常症は、食事と運動のバランスが崩れることで発症します。軽症のうちには自覚症状がないため、健康診断で中性脂肪の増加、悪玉コレステロールの増加、善玉コレステロールの減少などの数値をチェックする必要があります。
中期	軽症の頃には目立った自覚症状がない脂質異常症も、中期に進行すると、体に異常が現れます。中期では「黄色腫」と呼ばれる黄色い塊がまぶたや、肘関節、肘関節に現れる症状が見られます。これは、血管に詰まった脂質が漏れ出して、まぶたや関節部、手やおしりなどに、黄色い塊ができる症状です。ただし、中期で黄色腫が発生しない場合も多く後期になるまで放置してしまう人が後を絶ちません。
後期	後期になり、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールの値が非常に高くなると、体全体で血管が詰まるリスクが高まります。血管の機能が低下することで、さまざまな病気を引き起こします。

	例：脳梗塞、心筋梗塞、急性膵炎
--	-----------------

2. 脂質異常症が引き起こす合併症

脂質異常症は、体内の脂質のバランスが崩れることで、さまざまな悪影響を及ぼす病気です。それでは、脂質異常症がキッカケとなって引き起こす合併症には具体的にどんなものがあるのでしょうか？

(1) 動脈硬化

脂質異常症が悪化すると、血管が詰まって「動脈硬化」が起こりやすくなります。動脈硬化が進行すると脳動脈や大動脈のような太くて重要な血管が、硬くもろくなってしまうことで血液の流れが悪くなり、「脳梗塞」「狭心症」「心筋梗塞」などへと症状が進んでいきます。

例：脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤

(2) 高血圧や糖尿病を悪化させる

脂質異常症は、高血圧や糖尿病とも合併することも多い病気です。高血圧も糖尿病も血液・

血管の病気ですが、脂質異常症と併発するとより悪化しやすくなると言えます。例えば、糖尿病と関係の深いインシュリンというホルモンがあります。脂質の摂りすぎは細胞膜を変質させてしまい、インシュリンが糖分を細胞内へ運び入れる働きを阻害することにつながります。結果として脂質異常症は糖尿病まで悪化させてしまいます。

(3) その他

①胆石症

過剰なコレステロールの摂取が胆石症を引き起こします。コレステロールは胆汁酸の材料ですが、過剰な分が溶かされないまま結晶化して石になって残ります。これは「コレステロール結石」と言われ、胆石症の罹患者の7割がこのコレステロール結石であるといわれます。

②脂肪肝

脂肪肝は、中性脂肪が肝臓に蓄積する病気です。以前は脂肪肝は軽い病と考えられてきましたが、現在は脂肪肝から肝硬変・肝臓がんに発展することが分かってきました。日頃から食事・運動に注意して、中性脂肪値をコントロールすることが肝要です。

③膵炎

膵炎は、アルコールの摂取が日常的に多すぎると、膵臓に負担がかかってしまい炎症を起こすことです。アルコールの他にタバコの吸いすぎや、コレステロール値・中性脂肪値が高い場合にも膵臓に負担がかかって膵炎になることがあります。慢性膵炎になると食事制限等が厳しくなるので、脂質異常症の段階で食事や運動に注意しておく必要があります。

3. 脂質異常症を予防するには

(1) 食生活

中性脂肪を下げる効果が高いと言われるのが、**DHA** と **EPA** という成分です。これらは、アジやサバなど背中が青い魚などに含まれています。魚中心の食生活を取り入れるだけでも、脂質異常症対策としては有効です。

(2) 適度な運動

余分な中性脂肪を減らすには、有酸素運動が良いと言われます。少し長い距離を歩いたり、

階段を上ったり、無理のない範囲で長く続けられる運動をお勧めいたします。

(3) 健康診断結果のチェックと早めの受診

年1回の会社の健康診断を必ず受診し、「要精密検査」「要受診」などの評価のついた検査項目をチェックして、お早めに医療機関へご相談されることをお勧めします。