脂質異常症について知ろう

脂質異常症とは、血液中の脂肪分が多すぎたり、少なすぎたりすること。
生活習慣病での脂質異常症とは以下の場合をいいます。
・いわゆる「悪玉コレステロール」の LDL-コレステロールが高い
・いわゆる「善玉コレステロール」の HDL-コレステロールが低い
・中性脂肪が高い
運動不足や偏った食生活、肥満などが原因となります。

＜なぜ脂質異常症だといけないのか？＞
大小さまざまな血管の動脈硬化の原因となるから。
動脈硬化が進行すると、血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を生じるリスクが上昇します。
→この合併症を予防すること、すでに生じている場合でも二度目を起こさないことが目標

・治療方法
①食事療法・・・脂の多い食事を食べ過ぎない
②運動療法・・・運動習慣を設ける、日常生活の中に運動を取り入れる
③薬物治療・・・生活習慣での改善が得られない場合に使用します。

・治療目標
中性脂肪（空腹時）＜150、HDL-コレステロール≧40
LDL-コレステロールは個々により目標が異なります。
①狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の既往がある場合
　LDL-コレステロール＜100
②糖尿病、慢性腎臓病、末梢動脈疾患の既往がある場合
　LDL-コレステロール＜120
③脂質異常症以外の疾患がない場合
以下のリスク因子にいくつ当てはまるかで目標が異なります
・喫煙、・高血圧、・HDL コレステロール低値、・耐糖能異常、・血縁の冠動脈疾患既往
0 点・・・低リスク　LDL-コレステロール＜160
1 点・・・中リスク　LDL-コレステロール＜140
2 点・・・高リスク　LDL-コレステロール＜120、