

脂質異常症と メタボリックシンドローム

血液が「ドロドロ」「サラサラ」などといいますが、血液の中に脂質が増え過ぎたドロドロの状態が、脂質異常症です。脂質異常症は、主に乱れた食生活や運動不足など悪い生活習慣の積み重ねが原因で起こります。脂質異常症を招く要因の一つに、内臓脂肪の蓄積が関係していることがわかってきました。

血液中の余分な脂質が増える脂質異常症

脂質異常症とは、血液中に含まれる中性脂肪やLDLコレステロールといった脂質が増え過ぎたり、HDLコレステロールが足りなくなったりする病気です。

中性脂肪はエネルギーとして使われますが、増え過ぎると体脂肪として蓄積されます。LDLコレステロールは、細胞膜などの材料となる大切な成分ですが、増え過ぎると動脈硬化を進める原因となるため、悪玉コレステロールとも呼ばれています。これに対してHDLコレステロールは、余分なLDLコレステロールを体外に運び出す役割をしており、善玉コレステロールとも呼ばれています。

血液中に余分な脂質が増えると、やがて「粥腫」と呼ばれる粥状の塊ができ、血管の内腔を狭めます。粥腫が何らかのきっかけで破裂すると、心臓病（狭心症・心筋梗塞）や脳卒中など重大な病気を引き起こしてしまうのです。

内臓脂肪の蓄積が脂質異常症を招く！

体内の脂肪を構成している脂肪細胞からは、アディポサイトカインと総称されるさまざまな生理活性物質が分泌されています。内臓脂肪がたまること、アディポサイトカインの分泌に異常が起こります。これによって、中性脂肪の増加や、悪玉のLDLコレステロールの増加、善玉のHDLコレステロールの減少などが起こり、血中の脂質のバランスが乱れて、脂質異常症を招きやすくなってしまいます。

また、内臓脂肪がたまると脂質異常症だけでなく、高血圧や高血糖も同時に引き起こされ、動脈硬化が急速に進行する危険性が急激に高まります。

メタボリックシンドロームの診断基準には、LDLコレステロール値については取り上げられていませんが、LDLコレステロールは単独でも動脈硬化を進行させます。中性脂肪値、HDLコレステロール値とともに、LDLコレステロール値にも十分注意しましょう。

脂質異常症の診断基準

血清脂質（空腹時採血）

■高LDLコレステロール血症

LDLコレステロール値

140mg/dL以上

■メタボリックシンドロームの診断基準

■低HDLコレステロール血症

HDLコレステロール値

40mg/dL未満

■高トリグリセライド血症

トリグリセライド（中性脂肪）値

150mg/dL以上

資料：日本動脈硬化学会
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版」
メタボリックシンドローム診断基準検討委員会（2005年）

実践！生活習慣の改善で脂質異常症を予防しよう

血清脂質を正常に保ち、脂質異常症を予防するには、食生活の改善や定期的な運動習慣で内臓脂肪を減らすことが大切です。

STEP 1 食生活を改善しよう

バランスのよい適量の食事や、規則正しい食生活の実践で内臓脂肪を減らすとともに、摂取コレステロールを抑える食事を心掛けましょう。

控えよう コレステロールの多い食品

全卵 魚卵 いか たこ
レバー マヨネーズ



控えよう コレステロールを増やしやす食品

脂身の多い肉 チョコレート
卵黄 即席めん スナック菓子
バターやチーズなどの乳脂肪分、
これらの加工品



積極的にとろう コレステロールを減らす食品

海藻類 野菜 大豆製品
青背の魚
（さば、さんま、ぶり、まいわしなど）



STEP 2 運動習慣を身につけよう

運動は、中性脂肪とLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。

日常でこまめに動こう

- エレベーターやエスカレーターよりもなるべく階段を使う
- 移動はなるべく徒歩か自転車にする
- 電車やバスの中では座らない
- テレビを見ながらなど、すき間時間に筋トレをする



自分に合った運動を始めよう

- ウォーキングや水中運動などの有酸素運動を、無理のないペースで行う
- 休日の散歩やジョギングを習慣にする

※ 持病のある人は医師に相談して運動の内容を決めましょう。



粥状硬化ができるまで



余分なLDLコレステロールが血管の内壁に入り込む。



LDLコレステロールをゴミ処理担当のマクロファージが食べる。その後に残るのはドロドロの粥腫。



粥腫のうち不安定なもの（不安定プラーク）は破裂しやすく、破裂した中身が血栓となり血管をふさぎやすい。

「高脂血症」から「脂質異常症」へ

名称が変わりました

日本動脈硬化学会は、2007年4月に「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」を発表し、これまで広く普及してきた「高脂血症」という疾患名を「脂質異常症」に変更しました。これは、HDLコレステロールが少ない「低HDLコレステロール血症」も「高脂血症」と呼ぶのは適当でないことなどが理由となっています。

従来のガイドライン

総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪のいずれかが基準より高いか、HDLコレステロールが基準より低い場合を「高脂血症」と呼び、治療の対象としてきた。

新ガイドライン

総コレステロールを診断基準から外し、LDLコレステロールか中性脂肪が基準より高いか、HDLコレステロールが基準より低い場合を「脂質異常症」として治療の対象とする。