

2017年(平成29年)6月19日(月)掲載



血液中のコレステロールと中性脂肪が高い状態を高脂血症(脂質異常症)といいます。薬を飲んでいる人は多く、中には高血圧や糖尿病などの薬と一緒に服用している人もいます。

高脂血症だけで何らかの症状を示すことは、ほとんどありません。大半の人が健康診断などで血液検査を受けた際に、初めて指摘されるのです。症状がなくても放置すれば動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞や狭心症などを起こすこととなります。高脂血症は、高血圧などと並んでサイレントキラーと呼ばれます。

動脈硬化などの進行を防ぐには治療が必要です。治療自体は難しいものではなく、まずは食事と運動療法を基盤とした生活習慣の改善を行ってもらいます。速歩やスロージョギングといった有酸素運動が有効で、できれば毎日30分以上、週に180分以上行うことを勧めます。

## 高脂血症 食事と運動療法基盤



それでもコレステロールや中性脂肪が低下しない場合は、これらを下げる薬が処方されます。コレステロールが高い人に対し、多くの場合に処方されるのがスタチンという薬です。国内初のスタチンによる治療薬は、1989年に登場したプラバスタチンです。この薬の開発には、由利本荘市出身の遠藤章・東京農工大特別栄誉教授が深く関わっています。

心筋梗塞などを患ったことのある人はコレステロールを厳重に管理して数値をかなり低く抑える必要があります。この場合も運動は有用ですが、受



まつおか・ひとし 48年秋田市生まれ。秋田大学医学部卒、同大学院修了。99年に同市で松岡内科クリニックを開業。循環器専門医。

けた治療などにより注意点は異なります。主治医に相談した上で取り組むことをお勧めします。

心筋梗塞を起こしやすい人の中には、家族性高コレステロール血症である場合があります。500人に1人程度の遺伝性の病気で、若いうちから心筋梗塞を起こすことがあるため、注意が必要です。また甲状腺の働きが悪いと、コレステロールが高くなる場合があります。高齢者は甲状腺の働きが悪くなったことに気がつきにくく、見逃されがちです。

高血圧や糖尿病を合併している場合、動脈硬化はより進行しやすくなるので、一層厳重なコントロールが必要です。食事と運動療法などの生活習慣改善も含め、総合的に治療するのがよいでしょう。自覚症状がないからといって自己判断で治療を中止することは避けてほしいと思います。

〈毎月第1、3日曜日掲載〉

松岡内科クリニック院長 松岡 一志