

やっと暑い夏が終わって、
過ごしやすい季節になりました。
ウォーキングなどにも良い季節です。
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの
生活習慣病の予防や管理に運動療法は欠かせません。
外に出て運動しましょう。
また、朝晩は寒く感じる日もあります。
血圧が上がりやすくなったり、
風邪から心不全を発症するようなおそれもありますので十分ご注意ください。



病気の話 【脂質異常症2】

今回はコレステロールの治療目標についての話です。

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の正常値は140mg/dL未満であることは前回お話ししました。では、高い方は140未満に管理すればよいかというとそうではありません。表に日本動脈硬化学会が提唱している脂質管理目標値を示します。動脈硬化性疾患のリスクが非常に低い方はカテゴリーⅠでLDLコレステロールは160未満で良いとされています。つまり年齢も若く、喫煙、糖尿病、高血圧、脳梗塞などの危険因子が何もない方は、少し高めを設定されています。一方、動脈硬化の危険因子が多い方はカテゴリーⅢで、LDLコレステロールは120未満と正常値より厳しい管理が要求されています。

更に、すでに冠動脈疾患の既往がある方(二次予防)はLDLコレステロールは100未満を目標に薬物治療を行うことが望ましいとされています。

このように、LDLコレステロールの管理目標は、その方の動脈硬化のリスクによって異なります。また、高血圧、糖尿病など複数の危険因子がある場合は、LDLコレステロールの管理を厳しくするだけではなく、血圧や血糖などの管理も大切です。

	管理区分	LDLコレステロール	HDLコレステロール
一次予防	カテゴリーⅠ	< 160	≥ 40
	カテゴリーⅡ	< 140	
	カテゴリーⅢ	< 120	
二次予防	冠動脈疾患の既往	< 100	≥ 40

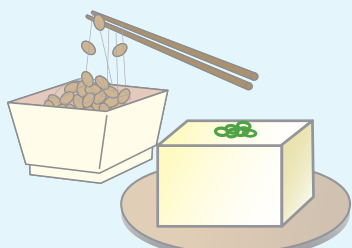
食事の話

【LDLコレステロールを下げる食品】

前は体内にあるLDLコレステロールの約7割が体内で合成されているため、体内でのLDLコレステロール合成を増やさないようにすることが大切であり、LDLコレステロールの合成を増やす食品を避けましょうという話をしました。

今回は逆に体内でのLDLコレステロールの合成を減らしてくれる食品をご紹介します。これらを積極的に食べて血中LDLコレステロールを下げましょう。

下げる食品

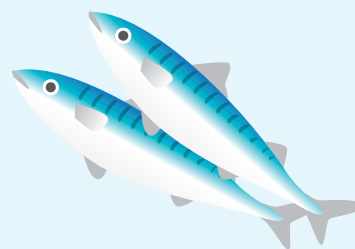


大豆製品



植物油

※ヤシ油とピーナッツ油を除く



青背の魚



野菜



海藻類



果物

野菜や海藻類、きのこ類などは、食物繊維だけでなくビタミンやミネラル、その他の有効成分が多く含まれるため、脂質異常症以外の方にもおすすめです。ただし、腎臓の悪い方は摂りすぎに注意が必要です。

ちなみに、体にいいから!と1つのものに偏って食べるのはおすすめできません。どんな食品でも食べ過ぎれば問題になります。いろいろな栄養素をバランスよくとることが食事の基本です。

次回は「LDLコレステロールを下げるレシピ」をご紹介します。