



健診などで「コレステロールが高い」「脂質異常症です」と医師から言われたことはありませんか？  
脂質異常症と言われたけどそれってなんだろう？と思っている方も多いのではないのでしょうか？  
今回は脂質異常症のお話です。

## ○脂質異常症とは

LDL コレステロールが増えたり、HDL コレステロールが減ったり、中性脂肪が増えたりした状態のことをいいます。

脂質異常症のため継続的に医療を受けている人は年々増えていて、食生活の欧米化、運動不足などが関係していると考えられています。



## ○脂質の種類

脂質は、細胞膜やホルモンの材料になったり、体を動かすエネルギー源になったりするなど体に欠かせない栄養素の一つです。

種類	働きなど
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きをしています。 増えすぎると動脈硬化の原因となるため <b>悪玉コレステロール</b> と呼ばれています。
中性脂肪	体を動かすエネルギー源として使われます。余った分は、内臓や皮下組織に蓄えられ、衝撃から内臓を守ったり、寒さや暑さから身を守ったりするなどの役割がありますが、過剰になると、脂肪肝や肥満につながります。
HDL コレステロール	全身の組織から余分なコレステロールを回収し肝臓に戻す働きをしています。 動脈硬化を抑える方向に作用するため <b>善玉コレステロール</b> と呼ばれています。

## ○治療

脂質異常症は、遺伝によるものもありますが多くの場合では食事や運動などの生活習慣が深く関係しているので、まずは食事療法・運動療法から始めましょう。



### ・食事療法

- ・食物繊維を多く含む野菜類・海藻類・豆類などを積極的に摂りましょう。
- ・動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の脂を取るようにしましょう。

### ・運動療法

- ・有酸素運動は脂質代謝の改善に有効です。



## ・薬物治療

生活習慣の改善を十分に行ったにもかかわらず、LDL コレステロール値や中性脂肪値が下がらない場合には薬物治療を行います。

危険因子を多く持つ方などもすぐに薬物治療が開始されることがあります。



### 主に LDL コレステロールを下げる薬

分類	主な薬	特徴
HMG-CoA 還元酵素阻害薬 (スタチン)	クレストール (ロスバスタチン) リピトール (アトルバスタチン) リパロ (ピタバスタチン) 等	肝臓でのコレステロールの合成を抑えます
小腸コレステロールトランスporter阻害薬	ゼチーア (エゼチミブ)	小腸でのコレステロールの吸収を抑えます
PCSK9 阻害薬	レパーサ皮下注 プラルエント皮下注 等	LDL コレステロールを肝臓に取り込みます。HMG-CoA 還元酵素阻害薬と一緒に使用する注射薬です

### 主に中性脂肪を下げる薬

分類	主な薬	特徴
フィブラート系	ベザトール (ベザフィブラート) リピディル (フェノフィブラート) 等	主に中性脂肪の合成を抑えるとともに、分解を促進します
EPA 製剤	エパデール (イコサペント酸エチル)	肝臓からの中性脂肪の分泌を抑えます

※脂質異常症の薬の中には横紋筋融解症という筋肉障害を起こすものがあります。

薬の使用中に**強い筋肉痛や手足のしびれ、赤褐色の尿が出た場合**は薬を中止して主治医へ相談してください。

脂質異常症自体には自覚症状がありませんが、放置すると動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などを招く要因になります。  
脂質異常症の治療の基本は食事療法と運動療法ですので、日頃から心がけて脂質を上げないようにすることが大切です。

