



VOL. 64

08年 08月

今月の 特集

「コレステロール」って何？（その2）

## コレステロールの正常値とその治療について

コレステロールというものがどんなものなのかを前号で述べましたが、  
今回はコレステロールの正常値とそれを下げる際の薬や注意点について記載してみます。

### コレステロールと中性脂肪の正常値などについて

「総コレステロール」とは「善玉コレステロール」と「悪玉コレステロール」と「善とも悪ともつかないコレステロール」が含まれているため、「総コレステロール」が高くても善玉が高いだけの場合にはあまり問題はありません。このため「総コレステロール」ではなく、「悪玉コレステロール=LDL コレステロール」と「善玉コレステロール=HDL コレステロール」と「中性脂肪」の3種類を測定することが一般的になってきています。LDL コレステロールと中性脂肪は高い場合に動脈硬化が進みやすく、HDL コレステロールは低い場合に動脈硬化が進みます。

中性脂肪は血糖と同じように食後では急激に上昇することが明らかになっており、食前の正常値と食後の正常値は異なっています。一般的に食前では150mg/dl未満が正常値と考えられていますが、食後では250mg/dl未満までが正常とされています。中性脂肪がいつも高いと嘆いている方はこのことをよく覚えておいてくださいね。これに対してLDL コレステロール(悪玉)は食事によってあまり変動しないので、食後に測定しても比較的安定した正確な値が出るとされています。LDL コレステロールの正常値は一般には140mg/dl未満が正常とされていますが、その方の状態によって違うように設定されています。糖尿病の人(120mg/dl未満)やすでに心筋梗塞を起こしたことがある人(100mg/dl未満)ではさらに低くしないと動脈硬化による病気が防げないためです。またHDL コレステロール(善玉)は40mg/dl未満の場合に危険が高ま

### 糖尿病と合併した脂質(コレステロール・中性脂肪)の異常

糖尿病や高血圧を持っておられる方はそれだけでも動脈硬化が進展しやすく、高コレステロール血症を合併するとさらに心筋梗塞などのリスクが高まります。このため一層積極的に治療する必要があるといわれています。日本人の糖尿病患者さんを対象にしたJDCS研究でも、糖尿病患者さんで心筋梗塞をおこしたと最も関連していた因子はLDL コレステロールであったと報告されています。糖尿病に既になってしまった方では心筋梗塞を防ぐ上で大切ですが、コレステロールや中性脂肪の管理が血糖値と勝るとも劣らないくらい重要であることがわかってきました。糖尿病の治療目標は血管合併症を防止することにあります。このためには血糖だけの管理では不十分で、血中の脂質(コレステロール・中性脂肪)の管理と血圧の管理(130未満/80未満)がとても大切なのです。



### 血中の脂質異常に対する治療法

まずは食事・運動療法によりコレステロールなどが改善するか否かを観察し、ダメなら薬を用います。コレステロールの上昇は必ずしも食生活の是正だけでは正常化しない場合も多いのですが、卵(魚卵を含む)・内臓(小魚を含む)・脂身などを控えてしばらく経過を観察します。コレステロール高値にはスタチン系という効果の優れた薬があり、現在はこれを用いて治療することが多くなっています。8-9割の方はこの系列の薬の服用により目標値にまで低下します。

スタチン系の薬にアレルギーや副作用が出てしまった場合には別の系統の薬を使用することも可能です。また中性脂肪やHDL コレステロールの異常の場合はフィブラート系の薬を使用して下げる場合もあります。

### 院内行事と健康などに関するニュース

#### 【1型糖尿病の会を開催しました】

以前より計画していた[1型糖尿病の会]の第1回を14名の患者さんに参加していただき、7月6日に開催しました。1型糖尿病の方同士で病気のことや治療に伴う生活のことなどを話す機会を作ることが出来たと好評を得ることが出来ました。今後もこのような企画を考えていきますので御意見などお寄せください。

#### 【9月のダイアレディース会のお知らせ】

女性同士で病気のことや治療のことなど交流してみたいかですか？楽しいひと時を皆さんでお過ごしいただければと思います。初めて参加される方を歓迎します。

【期日】：2008.9. 9 (火) PM1:00～2:30 【場所】：当院セミナー室  
(今後の予定などに関しては院内の掲示板をご覧ください)

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
8/13 (水)～8/16 (土)  
9/22 (月)と9/24 (水)  
は休診とさせていただきます  
ご了承ください

8月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	28	30

9月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	28	30				

(9/20 午後のみ則武は学会のため休診で永瀬先生の診察となります)

今年の8月も暑くなりそうで嫌ですね。外に出る時や夜寝る前には水やお茶を飲む習慣をつけて脳梗塞や心筋梗塞を防ぎましょう。糖尿病のある方はアイスやスイカばかり食べずに酢の物やカロリーの少ない夏野菜(ゴーヤ・オクラ・ミョウガなども忘れずに)をたくさん食べるように心がけてください。