



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙/すこやか[春 号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.jp>

ひとりひとりの
健康のために……



ごあいさつ

平成20年4月から、特定健診・特定保健指導が導入されました。これまでは、市町村単位で基本健康診査が行われてきましたが、これからは医療保険者(健保組合、国保、共済組合など)が主体となり、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施されます。多少内容も異なっており、特徴としては、健診により保健指導の対象者と判定された場合には、特定保健指導が義務化されたことです。今回の制度改定の背景には、皆様すでによくご存知のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が生活習慣病や脳心血管疾患の高いリスクとなっていることがあり、そのメタボリックシンドロームに早期に介入し、生活習慣病の増加とそれに伴う医療費の増加を抑制することが目的とされています。新制度で戸惑いもあるかもしれませんが、うまく利用してご自身の健康管理に役立てていただきたいと思ひます。

さて、今回の「すこやか」は、そのメタボリックシンドロームにも関係のある、昨年改訂された「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」について概説したいと思ひます。

平成20年 初夏 院長

きたいと考えております。このような趣旨から、平成20年4月より原則として来院されましたすべての方に診察をお受けいただくことに致しました。皆様方にはご面倒をおかけすることになりますが、どうかご理解とご協力をいただきたく宜しくお願ひ申し上げます。ご来院の際には、できるだけ時間に余裕をもってお越し願ひます。

お知らせ

◆診療体制変更のお知らせ◆

これからも引き続き来院される皆様方の健康保持ならびに増進にできるだけ貢献できますよう努めて参りたいと考えておりますが、そのためにも、できるだけ皆様にお会いする機会をもち、病状の把握を十分に行っていきたいと思ひます。また、検査結果の説明や治療方針の伝達、日常における生活指導などにつきましても、これまで以上に充実させてい

◆新スタッフの紹介◆



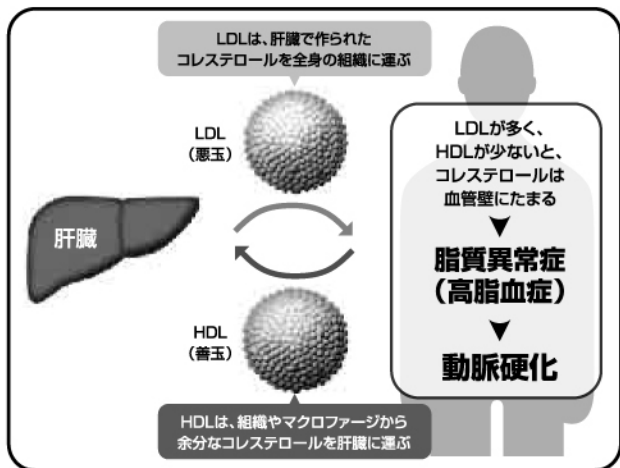
小森先生

ご紹介が大変遅くなりましたが、今年の10月から斎藤先生に代わって小森先生が自治医科大学循環器内科から来られています。毎週木曜日午前中の循環器外来ならびに心エコーや負荷心電図などの検査を担当されています。皆さん改めまして宜しくお願ひします。

[特集]

脂質異常症 (高脂血症)

数多くの疫学調査研究から、わが国においても高LDLコレステロール(高LDL-C)血症と冠動脈疾患や脳梗塞が密接に関係していることや、高LDL-C血症を治療することで、これらの疾患が予防できることが明らかにされました。また、2005年にはわが国の「メタボリックシンドロームの診断基準」が発表され、生活習慣の改善が動脈硬化性疾患の予防に重要であることが認識されました。このようなエビデンスに基づいて改訂・発表された「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」の概要をご紹介します。



LDLとHDL(図1)

■コレステロールの「悪玉」と「善玉」って、何?

コレステロールは一見悪者に思われがちですが、実は体になくてはならない大切な物質で、体を構成する細胞の細胞膜や各種ホルモン、消化液の一種である胆汁酸の原料になっています。血液中のコレステロールは、LDLやHDLなどの「リポ蛋白」と呼ばれる蛋白質と一緒に運ばれています。LDLの中に含まれるコレステロールを「LDLコレステロール」、HDLの中に含まれるコレステロールを「HDLコレステロール」といい、LDLが多く、HDLが少ないとコレステロールは血管壁に溜まりやすくなり、動脈硬化が進展します。このため、LDLコレステロールを「悪玉」、HDLコレステロールを「善玉」と呼んでいます(図1)。

■なぜ、コレステロールが増えてしまうの?

コレステロールを多く含む食品の摂り過ぎや運動不足、喫煙といった“不適切”な生活習慣が続いたり、

“遺伝”によって知らないうちに血液中にコレステロールが増えていきます。もし、不適切な生活習慣を送っているとお思いでしたら、今からでも遅くはありません、まずは生活習慣の見直しを図ってみましょう。また、女性では閉経後からこの脂質異常症(高脂血症)が急増します

ので、要注意です。これは、女性ホルモンの「エストロゲン」にはコレステロールの蓄積を防ぎ、動脈硬化を予防する働きがありますが、閉経を迎えるとエストロゲンが激減し、その結果コレステロールが急増してしまうからです。

■コレステロールが高くなると、どうなるの?

脂質異常症(高脂血症)は、動脈硬化を招く重大な「危険因子」の1つです。近年の研究報告によると、総コレステロールが高くなるにつれて、心臓病による死亡の危険度が高まるということが明らかになりました。心臓病による死亡から身を守るためにも、コレステロールは早いうちから管理することが大切です(図2)。また、血液中に含ま

れる脂質成分のうち、善玉のHDLコレステロールが低くなるにつれても、また、中性脂肪が高くなるにつれても心臓病の危険度が高まること、やはり近年の研究報告で明らかにされています。

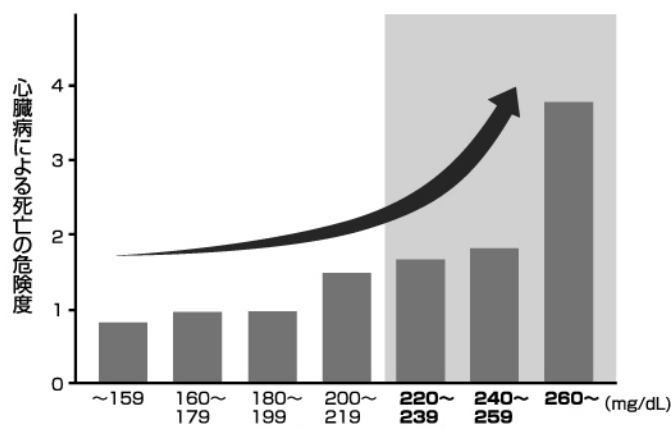
■高血圧や糖尿病を合併すると、危険度はさらに高まる!

脂質異常症(高脂血症)の患者さんに高血圧が加わると、単に脂質異常症(高脂血症)だけがある人と比べて、脳梗塞などの動脈硬化性疾患による死亡率が上昇します(図3)。また、糖尿病は動脈硬化の危険度が極めて高い病気ですが、脂質異常症(高脂血症)の患者さんにこの糖尿病が加わると、心筋梗塞、脳梗塞、心臓突然死などの循環器系疾患の危険度が一層高まります(図4)。

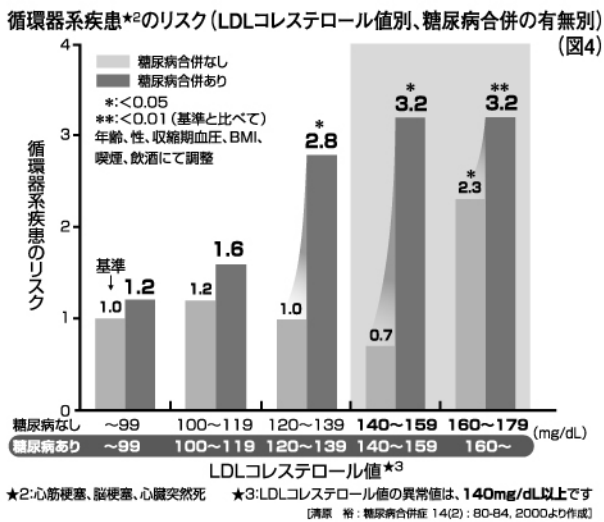
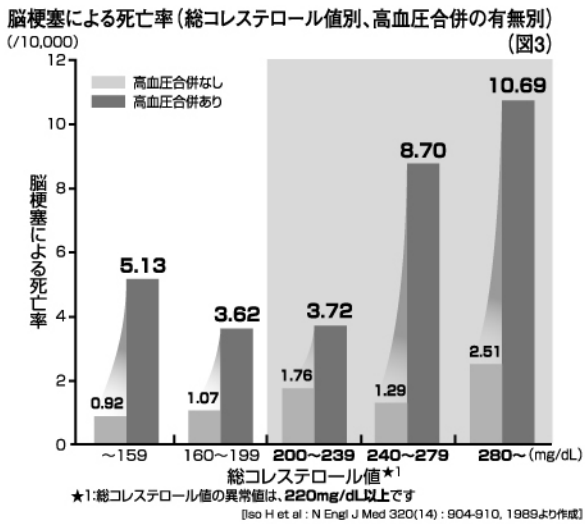
■あなたに適した治療法は?

自分に適した脂質異常症(高脂

総コレステロール値と心臓病による死亡との関係 (NIPPON DATA80) (図2)



[Okamura T et al: Atherosclerosis 190(1): 216-223, 2007]



血症)の治療を行うためには、まずは現在の動脈硬化のリスクが高いか、低いかをしっかり知っておく必要があります(図5)。そのリスクの程度に応じて、まず食事療法、運動療法、禁煙などの生活習慣の改善を行います。しかし、3~6ヵ月経ってもあまり効果がみられない場合には、リスクに応じて薬物療法も考えます。また、心臓病の既往のある方では、生活習慣の改善を行うと同時に薬物療法も考えます。目標とすべきLDL(悪玉)コレステロールの値は、リスクの数によって異なります。なお、HDL(善玉)コレステロールと中性脂肪の目標値は、リスクの程度に関わらず同じです(図6)。それらの目標値を目安にして、しっかり治療していきましょう。

■生活習慣改善のポイントは?

(1) 食事療法

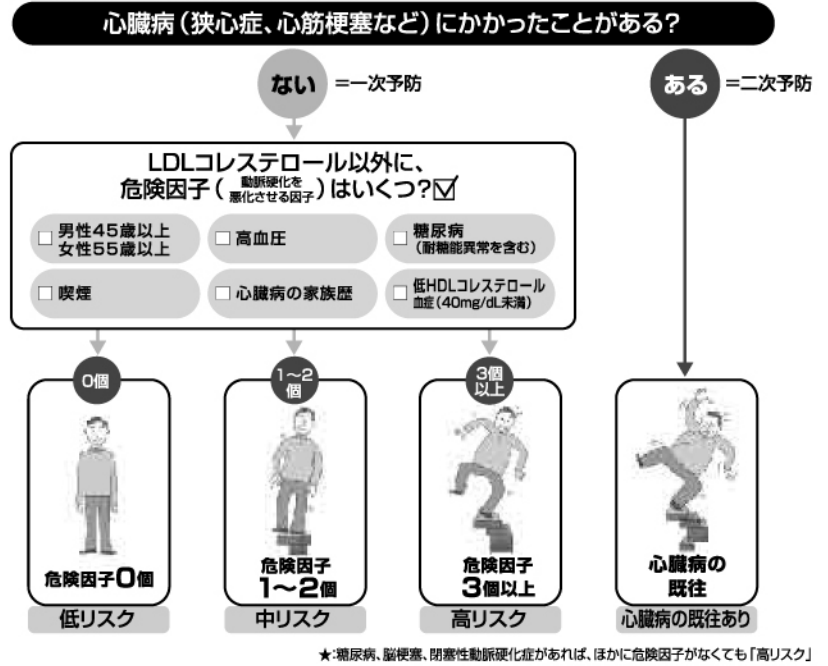
食物繊維(野菜、海藻、豆類、き

のこ類など)は、腸管からのコレステロールの吸収を抑え、排出を促すことによってコレステロールを低下させます。動物性脂肪(バター、生クリーム、ラードなど)は血液中のコレステロールを増やしますが、植物性脂肪(オリーブ油など)や魚油(さんま、いわしなど)はコレステロールを下げる働きがあります。脂質を摂る際には、その種類に気をつけてみましょう。また、鶏卵や魚卵、肉類など、コレステロールが多い食品にも注意が必要です。とくに卵黄は1個で240mgのコレステロールが含まれており、1日の摂取量(300mg)の大半を満たしてしまいます。

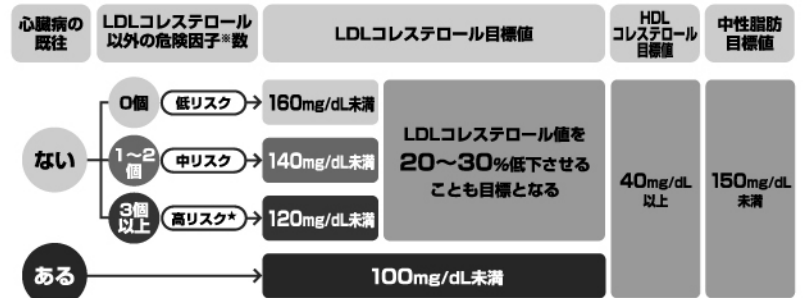
(2) 運動療法

日常生活でできる範囲でよいですから、できれば週3回以上、1回30分~60分程度、息切れせず、汗ば

あなたの動脈硬化のリスクをチェック!(図5)



各リスクに応じた脂質目標値(図6)



※危険因子(動脈硬化を悪化させる因子)
 ●加齢(男性45歳以上、女性55歳以上) ●高血圧 ●糖尿病(耐糖能異常を含む)
 ●喫煙 ●心臓病の家族歴 ●低HDLコレステロール血症(40mg/dL未満)
 ★糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症があれば、ほかに危険因子がなくても「高リスク」

[日本動脈硬化学会: 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より作成]

むくらの運動(速歩、サイクリング、水泳、ダンスなど)を行ってみましょう。継続が大切で、運動を継続すればするほど、HDL(善玉)コレステロールは上昇します。

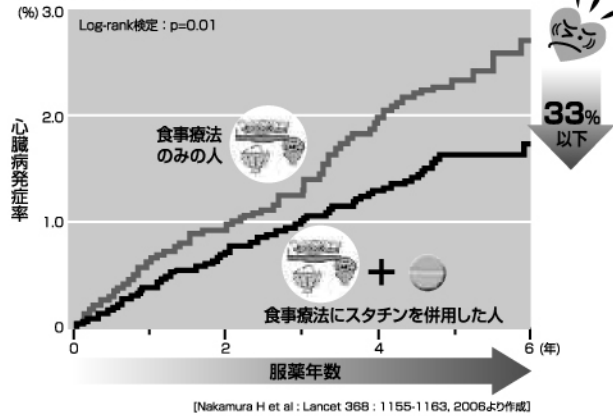
(3) 禁煙

心臓病や脳卒中の予防には、何よりもまず「禁煙」です。禁煙するだけで、薬でコレステロールを下げたときに匹敵する効果が得られます。

■薬を飲み続けると、どんなメリットがあるの?

脂質異常症(高脂血症)の薬は、その種類によって作用部位や作用の仕方、効果などが異なり、スタチン、フィブラート、エゼチミブ、EPA、プロブコール、陰イオン交換樹脂などがあります。脂質異常症(高脂血症)治療の真の目的は“動脈硬化の予防”

服薬による心臓病発症抑制効果(図7)



です。食事療法をしながら、たとえば

スタチンという薬を飲み続けると、LDL(悪玉)コレステロールが18%低下し、長期間管理すると、心臓病のリスクが33%も低下することが確認されています(図7)。また、スタチンにはこのLDL(悪玉)コレステロールの低下作用の他に、中性脂肪の低下作用やHDL(善

玉)コレステロールの上昇作用、LDLの酸化を抑える、血栓の形成を抑える、炎症を抑える、アディポネクチン(動脈硬化予防効果があるホルモン)を増やす作用もあり、さまざまなメリットがあります。ただし、薬は継続して服用しないと、コレステロールは再び上昇してしまいますので、ぜひ継続して服薬しましょう。

引用文献：これだけで納得! 高脂血症(脂質異常症) vol.1-4 第一三共株式会社刊

あなたのサプリメント活用術⑦

今回のサプリメントは、動脈硬化をもたらす悪玉コレステロールであるLDLコレステロール対策です。このLDLコレステロールは、生体内のさまざまな物質によって酸化されることで動脈硬化を引き起こします。そのため、LDLコレステロールの酸化を防ぐ作用をもつβカロチン、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール類を摂ることが大切です。

また、ホモシステインという物質が血液中に増加することが動脈硬化と関係するともいわれています。ホモシステインは、すべての蛋白質に含まれる必須アミノ酸のメチオニンが肝臓で代謝されてできるものです。この物質は肝臓内で非常に反応しやすい形になり、LDLコレステロー

ルとくっついて血液中に出て行き、動脈壁のマクローファージに取り込まれますが、そのことによって動脈硬化が始まります。それを避けるためには、ビタミンB12と葉酸を十分に摂取して、ホモシステインをメチオニンにリサイクルすることも効果的な方法です。なお、ホモシステインの原料となるメチオニンは、動物性蛋白質により多く含まれています。したがって、体に必要な蛋白質を動物性の食物からだけではなく、植物性の豆類や穀類などからも摂取することが大切です。また、植物性食品に含まれる植物ステロールには、コレステロールの体内への取り込みを防ぐ効果があります。

さらに、LDLコレステロールの量自体を増やさないことも重要ですから、総摂取エネルギーを減らすと同時に、コレステロールを多く含む食品の過剰摂取には気をつけなければなりま

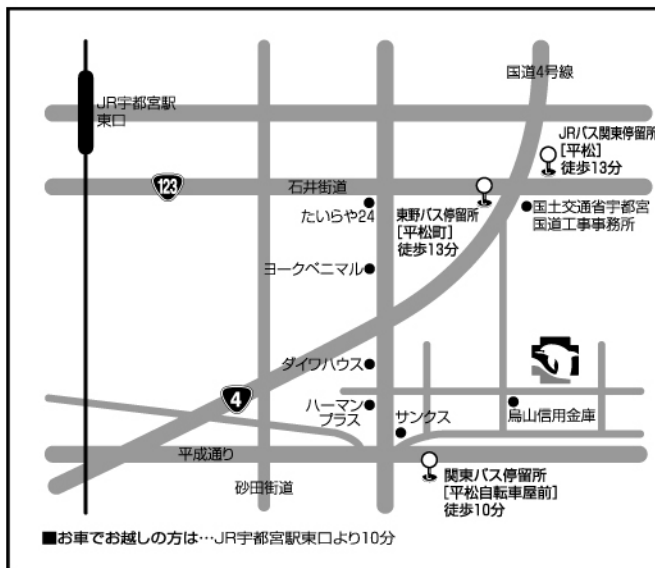
せん。また、エネルギー代謝を高める意味で、ビタミンBコンプレックスを摂るのもよいでしょう。

こんなサプリメントを!



- ビタミンC.....1000mg
- ビタミンE.....100~200mg
- ビタミンBコンプレックス
.....B1、B2、B6、の量が各10~20mg
- ポリフェノール類.....メーカーの指示量

引用文献：「すぐに役立つ サプリメント活用事典」古田裕子著 株式会社法研刊



- 診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック
- 診療時間
午前 9:00 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 18:00
- 受付時間
午前診療 8:00 ~ 12:00 午後診療 8:00 ~ 18:00
- 休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.jp>

医療法人
メディアア宇都宮

■お車で越しの方は...JR宇都宮駅東口より10分