健康教室

日常生活と疾患

佐藤医院　医師　佐藤　公一
若松区鴨生田2－9－12

わが国の食生活・生活環境の欧米化に伴い、心筋梗塞や糖尿病・高脂血症・高血圧症等の疾患が増加してきております。その中でも高脂血症は自覚症状が出づらく、患者さんを診ていても患者さん本人の自覚をうながすのが難しい病気のひとつではないでしょうか。

ただし、高脂血症はひとたび自覚症状を表した場合は急性膵炎や心筋梗塞・脳硬塞といった致死的な疾患を引き起こしてしまいます。そういった事を考えるならば高脂血症は自覚症状がなくともしっかり治療しておく疾患のひとつでしょう。

一、高脂血症とは

高脂血症とは空腹採血時のおいて簡単に言えば、総コレステロールや中性脂肪等が正常範囲を逸脱している場合をさします。文献に拠りますと厳密に測定するためには十六時間の空腹が必要とされていますが、社会生活を営んでいる我々にとっては十六時間もの空腹をとることは現実的ではありません。そのために、十二時間から十四時間の空腹で採血を行っていることが多いようです。

二、高脂血症の原因

原因としては遺伝・食餌性のものが有名でしょう。次に当然ながらコレステロールの高い食品を控えるということがあげられます。例えば日本動脈硬化学会の指針では、一日のコレステロール摂取量は300ミリグラムと言われています。（卵黄一個に210ミリグラムのコレステロールが含まれています。）その他コレステロールの高い食品としてしらす、うなぎ、すじこ、たらこ、うに、あまえび等があり、グルメ病と陰口をたたかれる所以です。

口から入ってしまったコレステロールには食物繊維がそれを抑えてくれる作用がありますので、海草類や緑黄色野菜などは繊維質が豊富に含まれていますのでお勧めいたします。また、非常に微妙な問題ですがアルコールについてはどうかと言うことを述べたいと思います。アルコールについては善玉コレステロールを増やす効果もあることから割と推奨されるお医者さんもいらっしゃいます。アルコールがその様な効果を示すのは日本酒なら一合、ビール中瓶一本、ウイスキーならダブル一杯が適量といわれています。

三、高脂血症の治療

治療の基本は食事と運動です。その後に薬物療法が連なります。患者さんの中には「薬を飲んでいるから大丈夫。」とおもいの方もいらっしゃるでしょう。あくまでも食事と運動療法が治療の中心であり、薬剤はその補助と考えてください。

a、食事療法

肥満は高脂血症の大敵です。大袈裟にいえば、体重を減らすだけで高脂血症が軽快する事も少なくありません。一日の食事エネルギー量は標準体重1キログラムあたり25～30キロカロリー程度に調整するのが理想的でしょう。次に当然ながらコレステロールの高い食品を控えるということがあげられます。例えば日本動脈硬化学会の指針では、一日のコレステロール摂取量は300ミリグラムと言われています。（卵黄一個に210ミリグラムのコレステロールが含まれています。）その他ころに運動療法を難しくしている原因がある様な気がいたします。運動療法の方法には、一、距離を目安とする方法　二、心拍数を目安にする方法の二つがあります。出来るだけコンスタントに労作を負荷する方が運動療法としては効果的でしょう。

週一回のゴルフよりも日常の散歩の方が適しています。もっとも簡単に行うには運動量の測定に万歩計を用いられることをお勧めいたします。

c、薬物療法

薬物療法は食事・運動療法で十分な効果が得られないかあるいはそう考えられるときに初めて用いられるべきものです。

お薬をお飲みの方はもう一度、ご自分の生活で無理がなかったかどうかというところはないでしょうか。考えてみましょう。

続編もあります。