



## 脂質異常症・高血圧と色々な疾患（6月号の続き）

### 食事

生活習慣病が気になる方は食習慣を見直そう

健康的な食生活において適正な体重、適度な運動が大事なことは皆さんもご存じだと思います。

生活習慣病は放置することが危険なのであって、日ごろから少しずつでも気を付けておくことで、予防や改善をすることができます。その中で最も大切な取り組みである食事について、改善ポイントをご紹介します！



### 脂質異常症の改善ポイント

●LDLコレステロール（悪玉）が高い…コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む肉の脂や内臓、皮、乳製品、トランス脂肪酸を多く含む加工食品を摂りすぎないようにします。主にインスタント麺やスナック類、菓子パン、揚げ物には注意しましょう。また食物繊維を多く含む野菜類や未精製の穀類、大豆製品、海藻類を積極的に摂り入れるとよいです。

●中性脂肪が高い…糖質を多く含む食品（菓子類、飲料、穀類、果物、アルコールなど）の摂取を控えるようにします。また血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる効果があるコシ系多価不飽和脂肪酸（DHA、EPA）を多く含む魚類の摂取を増やし、夜遅い時間に食べ過ぎないように注意しましょう。

●HDLコレステロール（善玉）が低い…脂質の量や質に注意するとともに、肥満や運動不足、喫煙もHDLコレステロールの低下に影響することがあるため当てはまる場合は改善しましょう。また中性脂肪も高い場合、HDLコレステロールが低くなる傾向があるため、中性脂肪が高くなっていないかも確認し改善しましょう。

### 運動

脂質異常症について、放置すると危険です

生活習慣病糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療は、食事の改善、運動、お薬があります。身体活動（生活活動・運動）が、治療の一部になります。適度な運動習慣を身に付ければ、生活習慣病を予防、治療することができます。

その① 身体を動かすことを、いつもより10分長くすることから始めましょう。

その② ながら運動を加えましょう。



<ながら運動の例>



### 高血圧症の改善ポイント

減塩の降圧効果についてはすでに証明されており、1日6g未満を目標とする減塩により有効な降圧が期待できることから日本高血圧学会のガイドラインでは塩分は1日6g未満（WHO：世界保健機関では5g未満）が推奨されています。

●まずは減塩に対するハードルを下げる…薄味には日々慣れることが必要です。食品群別の食塩摂取量を調査したところ、約70%が調味料という結果だったそうです。腎臓や心臓など緊急の治療を要する疾患がない場合は、まずは左記の工夫でできることから始めてみましょう。

- ・お酢やレモンなどの酸味を利用し、味にメリハリをつける
- ・香辛料（カレー粉、唐辛子、わさびなど）や香味野菜（生姜、にんにく、シソなど）を利用し、味にアクセントをつける
- ・汁物はだしをきかせて具沢山にし、汁は残すようにする
- ・減塩商品（味噌や塩、醤油など）を利用する
- ・量を調整できる醤油さし等を使用する
- ・漬物、練り物やウインナーなど加工食品の摂取を減らす



◎カリウムの多い野菜や果物を積極的に摂る…カリウムには腎臓からナトリウムを排出しやすくする働きがあります。ナトリウムの血圧上昇作用に対して拮抗的に作用し、カリウムを多く含む食品の摂取によって降圧が期待できます。特にほうれん草、ブロッコリーなどの野菜や芋類、豆類、バナナなど果物類が挙げられます。

文責 青山藤ヶ丘病院 管理栄養士 山村

運動習慣がない方は、生活活動（買い物、通勤、掃除、階段昇降）の中でエネルギーを消費しましょう。ながら運動をプラスする。運動（散歩、ラジオ体操、ジョギングなどスポーツ）をされている方は、もう10分長く運動を行うなど、無理のない範囲で調整しましょう。



身体活動（生活活動・運動）の効果は、代謝の活性化・内臓脂肪の減少につながり、適正な血糖・血圧・血中脂質に近づきます。また、体重・腹囲の減少がみられます。

達成感・快適さの実感が得られ、継続した身体活動につながります。身体活動は生活習慣病の改善に役立ちます。人生100年時代にむけ、健康寿命を延ばせるよう、生活習慣病の改善・予防をしましょう！

文責 青山藤ヶ丘病院 リハビリテーション科 山口

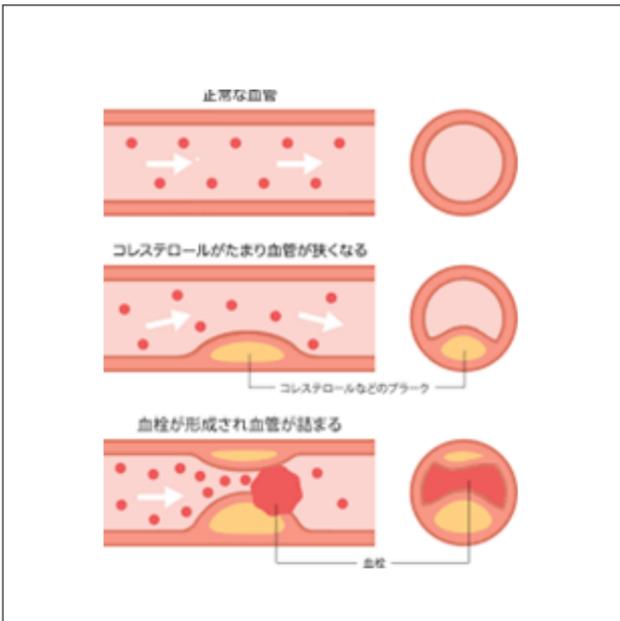
## お薬

### 脂質異常症・高血圧症のお薬

#### 脂質異常症ではどんなことが起きるの？

脂質とはコレステロールや中性脂肪などで、本来は身体にとって大事な構成成分であり、エネルギーとなるものです。しかし、血中に脂質が多くなり過ぎると、不都合なことが生じてしまいます。その一つが動脈硬化です。

脂質のこびりつきは、血管の内側を狭くするだけでなく、血栓を作り、流された先で血管を塞いでしまい、心筋梗塞や脳塞栓などの重大な疾患に結びつきます。



#### 脂質異常症の主なお薬

##### ●スタチン系

最もよく使われるお薬です。

肝臓でコレステロールが作られるのを抑えます。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が体内で利用されるのを促し、コレステロールを減らします。

ロスバスタチン、ピタバスタチンなど

##### ●フィブラート系

肝臓でコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑えます。また、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増加させます。

ベザフィブラートなど

##### ●腸管からの脂質の吸収を抑える薬

コレステロールや中性脂肪の吸収を抑えます。

お薬の種類によっては、一緒に服用するお薬の吸収にも影響を及ぼす可能性があります。

エゼチミブ、コレステチミドなど

##### ●EPA、DHA

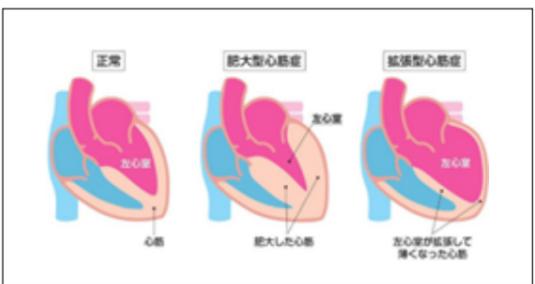
魚の油に含まれる成分であり、中性脂肪を低下させます。

イコサペント酸エチル、オメガ3脂肪酸エチルなど

#### 高血圧症ではどんなことが起きるの？

血圧は自律神経など体内のいろいろな仕組みによりバランスが調節されています。

高血圧の状態では、血管は本来のしなやかな動きができず、送り出されたい血液であふれてしまう状態です。心臓は圧力のかかった血液を送り出すために、過剰に働き続けることで心臓の筋肉が分厚くなって、動きが悪くなる状態や、心臓が薄く広がってしまう状態となり、心不全に繋がってしまいます。



#### 高血圧症の主なお薬

##### ●血管が収縮するのを抑えるお薬

多くの高血圧で使用される、強力に血圧を下げるお薬です。血管によく働くものや、心臓に働くものがあり、使い分けられます。

アムロジピン、ニフェジピンなど

##### ●尿の量を増やすお薬

尿量を増やすことで、余分な水分を体外に出し、血圧を下げます。ナトリウムやカリウムなどの血液成分が増減することがあります。

フロセミド、トリクロルメチアジドなど

##### ●水分を貯めこむのを抑えるお薬

体内の水分を貯めこむ働きや、血管を収縮させる働きを抑えることで血圧を下げます。

エナラプリル、オルメサルタンなど

##### ●自律神経に働きかけるお薬

血管の収縮や、心臓の動きを調節する自律神経に働きかけます。

ドキサゾシン、ピソプロロールなど

#### 脂質異常症と高血圧症は連鎖しやすい

脂質異常症により生じる動脈硬化が、血液を流れにくくすることで、血圧上昇を加速させます。また、高血圧症により、脂質の血管壁へのこびりつきが生じやすくなるという悪循環がおきてしまいます。

脂質異常症も高血圧症も、治療の基本は食事療法と運動療法です。お薬を服用しても根本的な解決とはなりません。食事の一品を野菜の小鉢に切り替えることや、歩く時間を少しずつ長くするなど、できることから食事療法と運動療法を続けることが大切です。

文責 青山藤ヶ丘病院 薬剤師 奥田