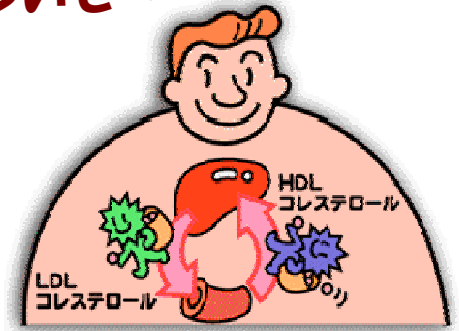


高脂血症 ～高コレステロール血症について～

春になると、健康診断がある方も多いのではないかと
思いますが、いかがでしたか？

高脂血症は、日本人の三大死因でもある、心疾患や脳血管
障害の危険因子のひとつです。『高脂血症』と診断された方は
あまくみてはいけません。

高脂血症は、何種類かのタイプに分かれているのですが、
その中高コレステロール血症について取り上げました。



👉 コレステロールとは

コレステロールは、動脈硬化の原因になるなど悪い面がよく知られていますが、細胞膜を形成する、神経伝達に關与する、副腎皮質ホルモンを合成するなど、人間のからだを維持するうえで不可欠の物質でもあります。

食事からも摂取されますが、肝臓と小腸でつくられる割合のほうが多く、食事によるコレステロール摂取量の約2倍にもなります。血液の血漿中に溶け込んで必要な箇所に運ばれますが、脂質で水に溶けないため、アポたんぱくというたんぱく質やリン脂質に包まれて、水に溶けやすい“リポたんぱく”という形になって血管の中を移動します。

👉 善玉と悪玉

コレステロールをからだ中に運ぶ役割をするリポたんぱくがLDL、体内で余ったコレステロールを回収して肝臓に運び、胆汁やホルモンとして再生できるようにするのがHDLです。

LDLは酸化しやすい性質があります。酸化されない状態であれば、お掃除役ともいえるHDLが回収してくれるのですが、酸化されたLDLは“酸化LDL”とも呼ばれ、血管の壁にくっつき、動脈硬化を招く原因になります。

こういったそれぞれの性質の違いにより、LDLを悪玉コレステロール、HDLを善玉コレステロールと言われているのです。

👉 コレステロール値が高いと

健康的な血管を流れる血液は、『さらさら』の状態です。スムーズに流れているのですが、コレステロールや中性脂肪などの脂質が血液中に増加してしまうと、『どろどろ』で流れにくい状態になります。

コレステロール値が高く『どろどろ』の状態を放っておくと、動脈の内皮細胞が傷つき、動脈硬化の原因になります。動脈硬化がおこると、血管が次第に狭くなり、血栓などでつまりやすくなってしまいます。

血管が狭くなることで、全身の臓器に酸素や栄養分が十分に行きわたらなくなり、細胞に障害が起こって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こすこととなります。

一般的に自覚症状がないため、定期的に検査をし、異常がある場合は早めに対処することをおすすめします。

👉 食事のポイント

① 適正なエネルギーを摂りましょう。

食べ過ぎは悪玉コレステロールや中性脂肪を増加させ、善玉コレステロールを減少させる原因になります。

《適正エネルギーの計算方法》

1. 標準体重を出します。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

2. 1日の適正エネルギーを出します。

$$\text{適正エネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{活動量}^*$$

(例) 160cmの事務職の方の場合

標準体重は、 $1.6(\text{m})^2 \times 22$ で約56kgです。

適正エネルギーは、 $56(\text{kg}) \times 25$ で1400kcalになります。

*活動量の目安

軽い活動(事務職など) ⇒ 25~30

中等度の活動 ⇒ 30~35

重労働 ⇒ 35~

〔※高脂血症の方は、25~30で計算〕
しましょう。

② 飽和脂肪酸の多い動物性食品は控えめにしましょう。

脂肪には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は、肉類の脂肪やラード、バターなどの動物性の食品に多く含まれ、コレステロールや中性脂肪を増やし血液の流れにくくしてしまいます。一方、不飽和脂肪酸は、菜種油やオリーブ油、しそ油などの植物性の油や魚の油に多く含まれ、コレステロールを減らす働きをしてくれます。

★背の青い魚をしっかり食べましょう！！

アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、サワラ、サケなどの背の青い魚には不飽和脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれています。特に、EPAは血液の流れを良くし、酸化を抑えてくれるので、動脈硬化予防にもなります。

肉ばかりとっていても、飽和脂肪酸の割合が多くなり、コレステロールや中性脂肪が増加してしまい、血液がどろどろになってしまいますので気をつけましょう。

③ 炭水化物の摂り過ぎに注意しましょう。

炭水化物の摂り過ぎは、中性脂肪の増加を招き、善玉コレステロールを減らす原因になってしまいます。砂糖類、菓子類、嗜好飲料、果物など炭水化物を多く含む食品の摂り過ぎには注意しましょう。

④ 食物繊維をしっかり摂りましょう。

食物繊維は、コレステロールが腸管から再吸収されるのを防ぎ、胆汁酸の便への排泄を促します。胆汁酸は、肝臓で合成されたコレステロールを原料につくられているため、結果的にコレステロールを減らすことになります。摂取量の目標は1日に20~25gです。食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類、いも類を積極的に摂りましょう。野菜は1日に350g(淡色野菜230g、緑黄色野菜120g)を目標に摂りましょう。1回の食事の野菜の量は、生の状態で両手いっぱいが目安です。

⑤ コレステロールを多く含む食品を控えましょう。

1日のコレステロールの摂取量は300mg程度にしましょう。

コレステロールは、体内で合成される割合の方が多く、食品から摂取するコレステロールはそれほど神経質になる必要はありませんが、同じ食品を食べてもコレステロール値が上がりやすい人、変わらない人と個人差があります。一概には言えませんが、コレステロール値の高い方は注意しましょう。コレステロールを多く含む食品を食べる時は、食物繊維をしっかり摂りましょう。

★コレステロールを多く含む食品例(1回使用量ごと)

《200mg以上》		《100mg~200mg》		《100g以下》	
するめ(乾)	40g(1/3杯)	ししゃも	60g(3尾)	数の子(生)	20g
鶏卵	1個	まだこ	80g(足1本)	車えび(生)	40g
生いか	90g(1/2杯)	いくら	20g(大さじ1)	うに	20g
うなぎの蒲焼	100g(1串)	あわび	75g	いかくん製	20g
たらこ	65g(1腹)	牛レバー	60g	普通牛乳	200ml
鶏レバー	60g	鶏手羽(皮付き)	100g		

★ 食事だけでなく、体内のコレステロールを良好な状態に保つためには、適度な運動も必要です。

1日の歩数が多い人ほど、善玉コレステロールが多いというデータもあります。(1998年国民栄養調査より) ウォーキングや水泳など、軽い有酸素運動をすることをおすすめします。

👉 おすすめ一品料理

たたきごぼうのゴマがらし和え

エネルギー 223kcal
塩分 1.2g

材料	2人分	
ごぼう(たわしで洗う)	200g	
a {	酢	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	練がらし	小さじ1
	すり白ゴマ	大さじ4
青のり	少々	

作り方

- ① ごぼうは鍋に入る長さに切る。鍋にたっぷりの水とともに入れ10~15分ゆでる。
- ② 湯をきり、まな板の上に置いて、熱いうちにすりこ木などでたたいてつぶす。5cmの長さに切り、手で細く裂く。
- ③ aを混ぜ合わせ、②を和え、青のりをふる。

ごぼうは、100gで5.7gも食物繊維を含んでいます。また、ごぼうの皮の部分にはうま味や香り成分が豊富です。泥つきのものを購入した場合は、皮をむかずにたわしなどでしっかり洗う程度にするとよいでしょう。

★子供向けには…
からしは、刺激が強いので、除いたほうが食べやすくなります。

アジとエリンギのタンドリー焼き

エネルギー 136kcal
塩分 1.3g

材料	2人分	
アジ	2尾(120g)	
塩、こしょう	小さじ1/3、少量	
エリンギ	3本	
a {	プレーンヨーグルト	大さじ4
	玉ねぎのすりおろし	小さじ2
	カレー粉、ケチャップ	各小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	おろしにんにく	少々
	レモン、パセリ	1/4個、適量

作り方

- ① アジは三枚おろしにし、水気をふいて半分に切り塩、こしょうをふる。
- ② エリンギは半分の長さに切り、縦に6つ割りにする。
- ③ a混ぜ合わせ、2/3量をアジにからめ15~20分おく。オーブントースターの天板にアルミを敷き、油を薄く塗り、アジを並べる。残りのaをエリンギにからめ天板にのせてアジとともに12~15分焼く。
- ④ 器に盛り、くし型に切ったレモンとパセリを添える。

アジには、EPAが多く含まれています。食物繊維を多く含むエリンギをプラスしています。

★お年寄り向けには…
少し濃い味なので、味付けをポン酢などに変えるとあっさりとして食べやすくなります。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「端午の節句(こどもの日)」に係わる言葉をご紹介します。

「端午の節句」とは5月5日にあたり、「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも言われます。強い香気で厄をはらう菖蒲やよもぎを軒(のき)につるしたり、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。また、「菖蒲」を「尚武(しょうぶ)」にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生を祝う「尚武の節句」でもあります。男の子の厄除けと健康祈願のお祝いです。

端午の節句の食べ物としては、柏餅やちまきがあり、これらは日本で最も古いお菓子の形を残したものとされています。



柏餅

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「子どもが産まれるまで親は死なない」すなわち「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「子孫繁栄」につながります。柏は昔から、男性的でおめでたい樹とされ、神事に使われていました。五月の節句に餅を包んで供えたのは江戸時代の中期からのようで、柏餅は日本で生まれた食べ物ようです。

ちまき

ちまきは笹の葉で巻くことが多いのですが、もともとは茅(ちがや)で巻いたことから「茅巻き(ちまき)」と言ったそうです。ちまきには「難を避ける」という縁起的な意味があるそうです。これは中国の故事からきています。中国で詩を文学にまで高めた楚(そ)の国の詩人「屈原(くつげん)の5月5日の命日に供えたものが、端午の節句行事とともに日本へ伝わってきたようです。

薬剤師からのミニ情報 高脂血症の薬について



今回は高脂血症のお薬について説明します。

👉 高脂血症の診断基準

総コレステロール	220mg/dl以上
LDLコレステロール(悪玉)	140mg/dl以上
HDLコレステロール(善玉)	40mg/dl未満
中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dl以上

※他に治療中の病気がある場合や生活習慣病などによっては、上記の基準とは異なることもあります。また、前のページでも述べたようにコレステロールや中性脂肪は体に必要な成分のため、少なすぎても不調をきたします。(中性脂肪は糖質が足りないときのエネルギー源です。)

👉 治療薬

食事療法や運動療法を続けても効果がなければ薬による治療も行われます。

		作用	特徴・注意点など
主にコレステロールを下げる	HMG-CoA還元酵素阻害薬 メバロチン・リポバス・ リパロ・リピトール・ ローコール など	コレステロールを作り にくくする	最も強力にコレステロール値 を下げる。
	陰イオン交換樹脂 コレバイン・クエストラン など	コレステロールの吸収 を減らし排泄する	他の薬と一緒に飲むとその薬 を吸着して吸収しにくくする こともある。 お湯で飲むと膨張するので必ず 水で飲む。
	その他 ロレルコ・シンレスタール など	コレステロールを胆汁 酸にかわりやすくする	抗酸化作用もありLDLコレステ ロールがより悪質化するこ とを防ぐ。
主に中性脂肪を下げる	フィブラート系 ベザトールSR・ベザリップ・ リピディル など	中性脂肪を分解しやす くしたり、中性脂肪や コレステロールを作り にくくする	高トリグリセリド血症には最 も有効。
	ニコチン酸系 ペリシット・コレキサミン など	中性脂肪やコレステ ロールの吸収を減ら す。排泄を促す	血液の流れを良くする作用も ある。 皮膚の赤みやかゆみが出るこ ともあるが、食直後に飲むと 出にくい。

その他エパデール、EPLなども使われています。

薬によっては飲み合わせの悪い薬や食品もあります。他に服用中の薬がある場合は、必ず医師、薬剤師に伝えて下さい。また、服用中に気になる症状があればお気軽にご相談下さい。

★次回のテーマは、**食中毒**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
〈ホームページアドレス〉 <http://www.horon-suzuran.co.jp/>