

ふれあい 曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2026年5月号
(第162号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院
ホームページ
soyama-clinic.com



脂質低下療法

LDLコレステロールと病気

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)は、血管壁にたまりやすく、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中といった重大な病気の原因になります。だからこそ、治療は命を守るために大切です。

LDLコレステロールが高い状態が続くと、動脈の内側にコレステロールが沈着し、血管が硬く・狭くなります。これが心筋梗塞や脳卒中のリスクを高める最大の要因です。

LDLコレステロールが高い人の症状



動悸・息切れ

めまい

LDLを下げる効果

複数の臨床試験で、「LDLを下げることで心臓や脳へのイベントが20〜30%減る」といった明確な成果が示されています。特にスタチンという種類の薬物治療では、冠動脈疾患再発リスクが42%低下した例も報告されています。

リスク評価と治療目標

日本のガイドラインでは、LDL値だけでなく、性別・年齢・喫煙・高血圧・糖尿病の有無などを加味し、将来10年間の動脈硬化性疾患リスクを評価し、4段階に分類します。それぞれの段階にあわせた治療の方針やLDLの治療目標値が決定され

ます。コレステロール値の管理に加え、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の治療

食事療法のポイント

食事療法のポイントはコレステロールの摂取を控えることです。コレステロールの摂取は1日200mg未満に減らすことでLDLコレステロールの低下が期待できます。

コレステロールの多い食品(動物性のレバー、臓物類、卵類)や、飽和脂肪酸(脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、やし油、生

食事療法



バランスの良い食事を心掛ける

療の基本は、生活習慣の改善です。無理のない範囲で、食事・運動療法も継続しましょう。

クリーム、洋菓子)、トランス脂肪酸の多い食品(マーガリン、洋菓子、スナック菓子、揚げ菓子)は控えましょう。

食物繊維の多い食品である、未精製穀類、大豆製品、野菜、海藻、きのこ、こんにやくを増やしましょう。また、尿酸値が高い方は、水分を十分に摂取してください。

ただ食事は楽しむことも大切です。特に75歳以上の高齢者においては、厳格な食事制限はむしろ低栄養状態になることもありまので、注意が必要です。

主治医と相談しながら無理のない範囲で継続しましょう。

運動不足は、肥満、血圧上昇、中性脂肪の上昇、HDL・Cの低下などの原因となります。

運動療法のすすめ

毎日30分以上の有酸素運動を行うと動脈硬化の予防に有効です。有酸素運動(ウォーキング、速歩、水泳、ベンチステップ運動など)を、中強度(ややきつい程度)で行いましょう。

中強度の運動は効果、安全面から適しています。1日合計30分以上の運動を週3回以上(できれば毎日)実施することを目指しましょう。日々の身体活動を増加させることも有効です。慣れない運動は筋肉や

運動療法



ウォーキング

ストレッチ筋トレ

有酸素運動

骨を痛める危険があります。また、動脈硬化がある場合、激しい運動は危険なこともあります。患者さんそれぞれにとって適度な運動を選択する必要がありますので、主治医に相談しましょう。

動脈硬化は進行すると戻りにくい病気です。早めに対策することで、将来の心筋梗塞や脳卒中の大切な防止につながります。

ご自身の健康と未来のために、ぜひ一緒に対策を考えていきましょう。