

第22回 いきいき健康セミナー

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

4月20日(土) 開催

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

2部にわたり、大勢の方に聴講して頂きました!ご参加有難うございました。



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

2部にわたり、大勢の方に聴講して頂きました!ご参加有難うございました。



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

じゃんけん大会で、多価不飽和脂肪酸の『えごま油』を3名(計6名)の方にプレゼント!



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

じゃんけん大会で、多価不飽和脂肪酸の『えごま油』を3名(計6名)の方にプレゼント!



第22回いきいき健康セミナー 開催報告

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

総コレステロール値

日米の平均TCの推移

4月20日(土) 開催

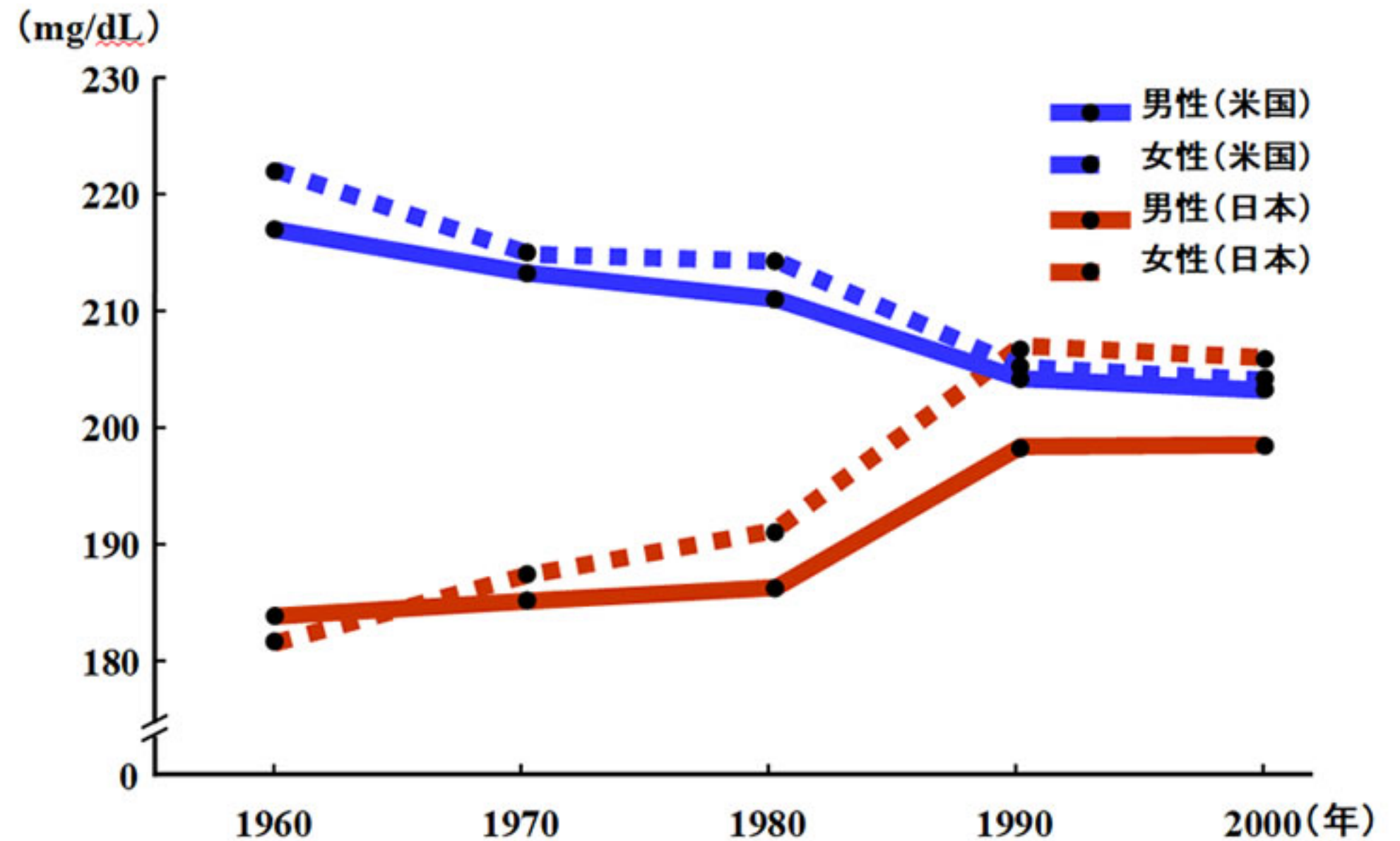
脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

総コレステロール値

日米の平均TCの推移

日本人のTC値は
米国と同レベルに
なった。



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

なぜ、コレステロールを
下げなければいけない？



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

なぜ、コレステロールを
下げなければいけない？

心臓疾患

- ・心筋梗塞
- ・狭心症など



脳血管障害

- ・脳梗塞
- ・一過性脳虚血

動脈硬化

閉塞性動脈硬化症



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

次のうち、メタボリックシンドロームの脂質の診断基準に採用されているのはどれ？

- 1) LDLコレステロール値 140mg/dl以上
- 2) HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- 3) 中性脂肪値 150mg/dl以上

さあ、どれ？

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

次のうち、メタボリックシンドロームの脂質の診断基準に採用されているのはどれ？

- 1) LDLコレステロール値 140mg/dl以上 ×
- 2) HDLコレステロール値 40mg/dl未満 ◎
- 3) 中性脂肪値 150mg/dl以上 ◎

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生メタボリック
シンドローム
診断基準

メタボリックシンドロームの
定義と診断基準
日本内科学会雑誌 第94巻
第4号

必須項目	ウエスト周囲径*		男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1.	中性脂肪 かつ／または 低HDLコレステロール血症	$\geq 150\text{mg/dL}$ $< 40\text{mg/dL}$
	2.	収縮期(最大)血圧 かつ／または 拡張期(最小)血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
	3.	空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$

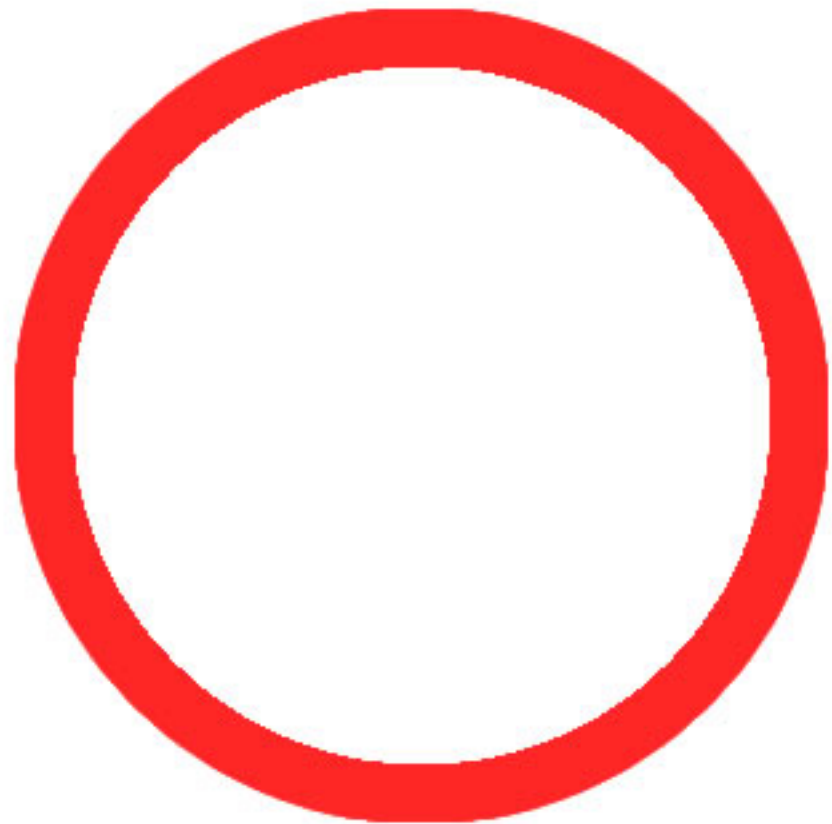
4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

食後の採血だったから、
LDLコレステロールが高かった。



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

食後の採血だったから、
LDLコレステロールが高かった。

正解



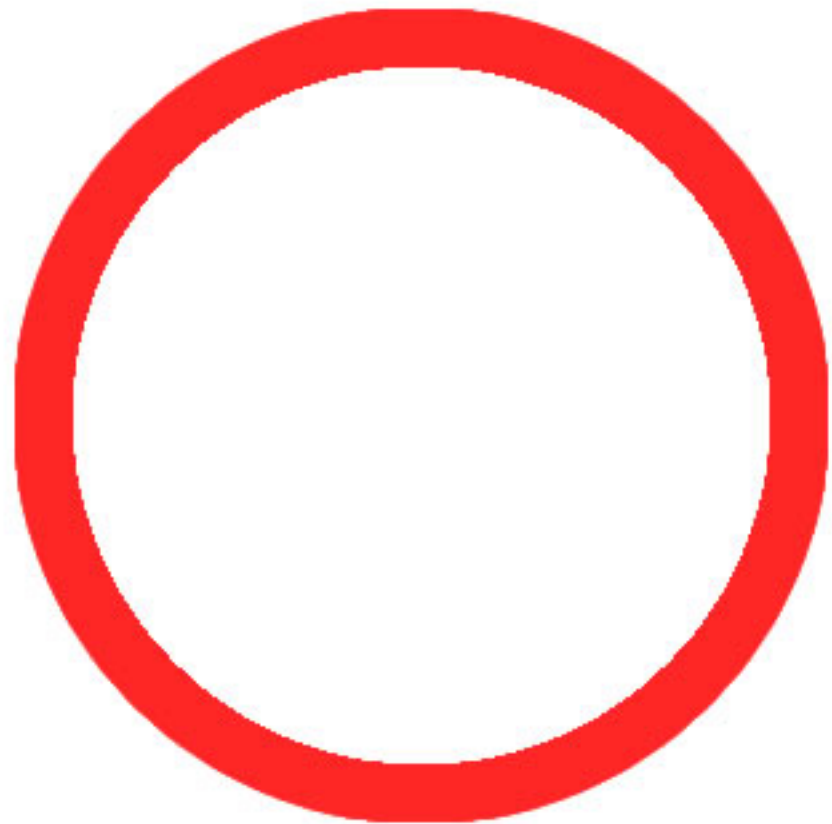
4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

食後の採血だったから、
中性脂肪が普段よりも高めであった。



4月20日(土) 開催

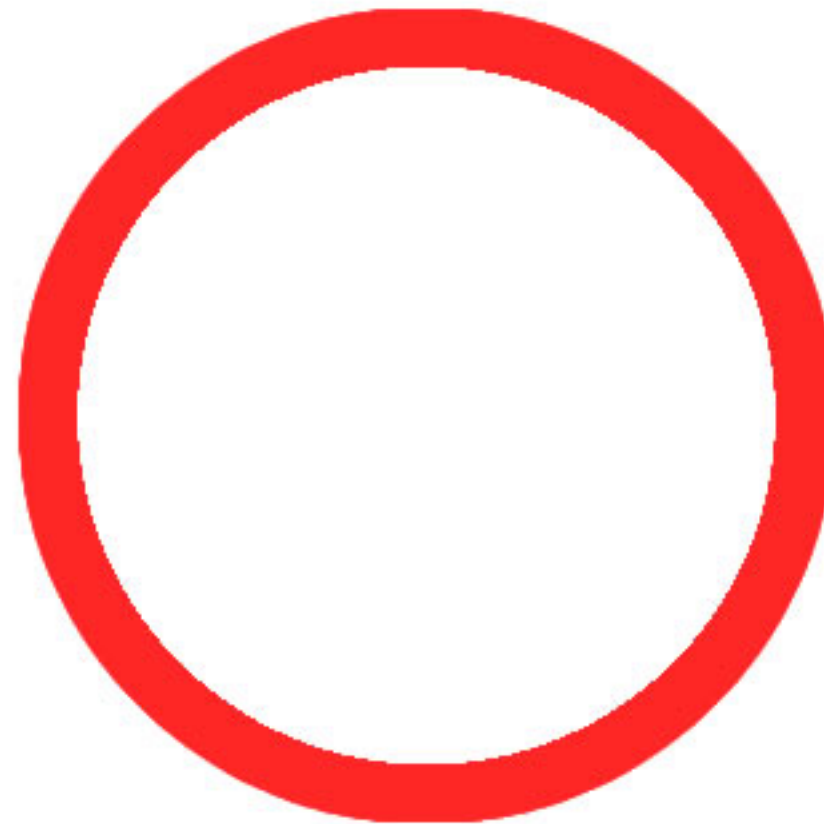
脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

食後の採血だったから、
中性脂肪が普段よりも高めであった。

正解



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

動脈硬化の主演 LDLコレステロール

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

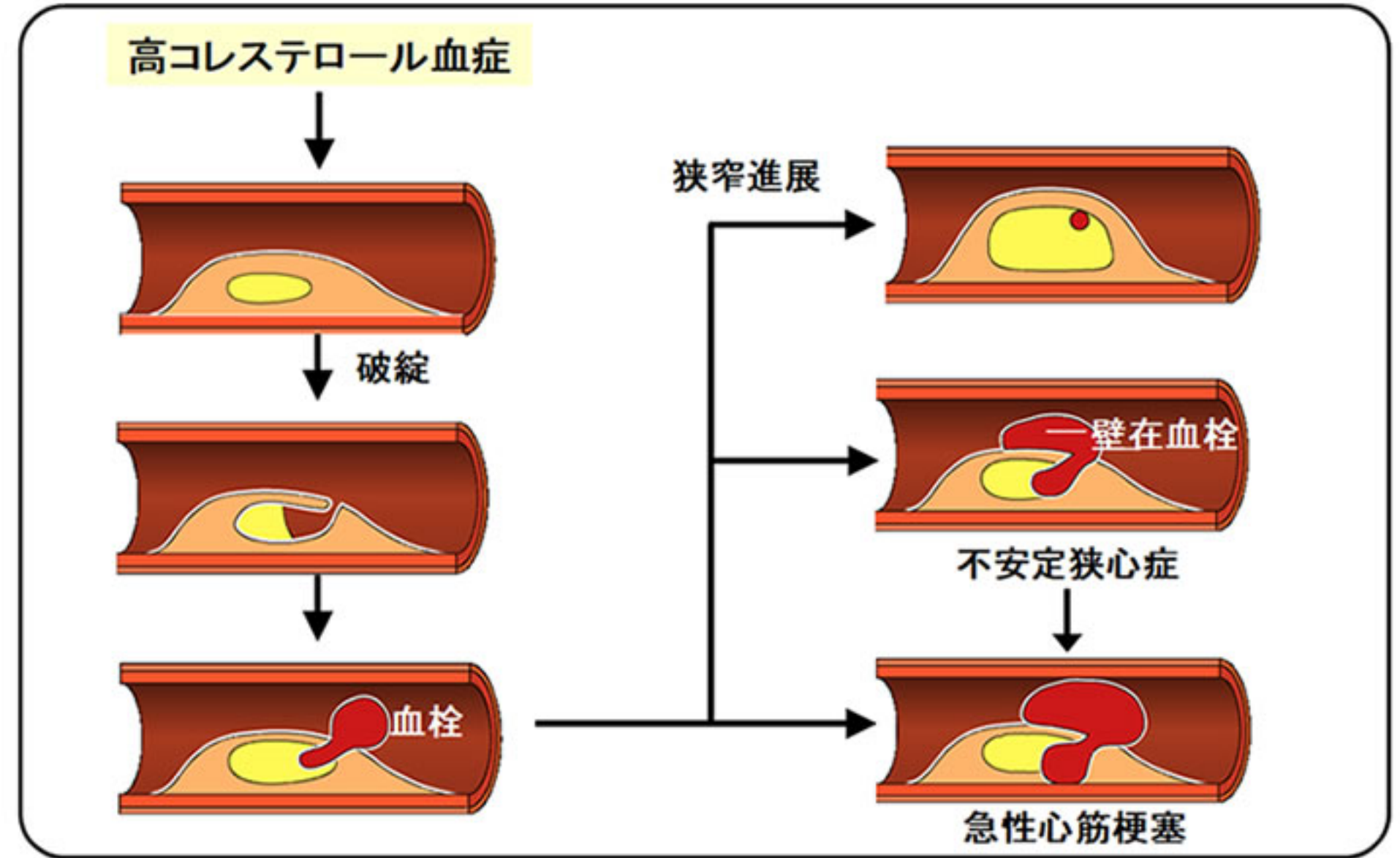
八田内科医院院長
八田 告先生

動脈硬化の主役

LDLコレステロール

プラーク破綻に伴う 急性冠症候群の 発症機序

Fuster V et al.: N Engl J Med,
326(4).242(1992) 一部改変



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

動脈硬化の主役 LDLコレステロール

プラークは
大きく分けて 3 種類
ソフト、ハード、混合



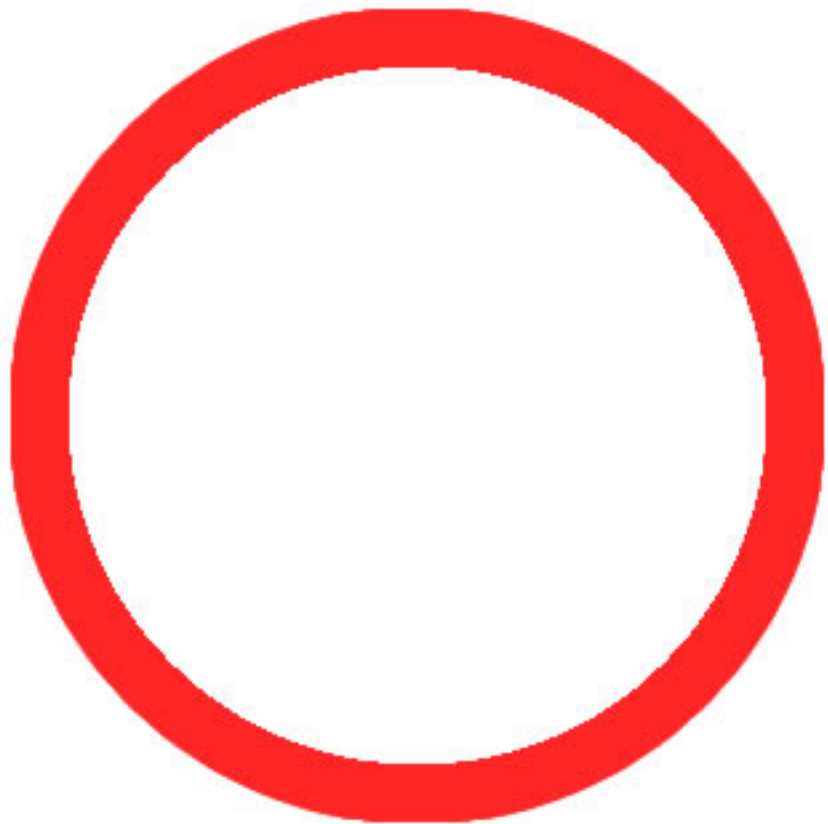
4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

コレステロールを下げすぎると、
癌や脳卒中が増える？



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

コレステロールを下げすぎると、
癌や脳卒中が増える？

正解



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

LDL(悪玉)コレステロール

体の様々な細胞の材料となるコレステロールを運ぶ
役割

HDL(善玉)コレステロール

血管の中で増えすぎたコレステロールを回収する
役割

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

LH比について

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

LH比について > 悪玉コレステロールと善玉コレステロールの比率のこと。

- 診断の目安として「LH比」も重視されています。
- LDL（悪玉）コレステロール値が正常であっても、HDL（善玉）コレステロール値が低いと心筋梗塞を起こす例が多いため、予防には両方のバランスを示す数値（LH比）が参考となります。**2.5以上だと要注意**

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

家族性高コレステロール血症

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

家族性高コレステロール血症

気になる方はぜひ主治医に
相談してください。

●未治療のLDLコレステロールが
180mg/dL以上である

●皮膚や腱に
黄色腫がある



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

家族性高コレステロール血症

気になる方はぜひ主治医に
相談してください。

- 家族（両親、祖父母、子供、叔父、叔母）で以下に当てはまる人がいる
 - ・ LDLコレステロールが180mg/dL以上
 - ・ 若年で冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞など）と診断されている（男性は55歳以下、女性は65歳以下）

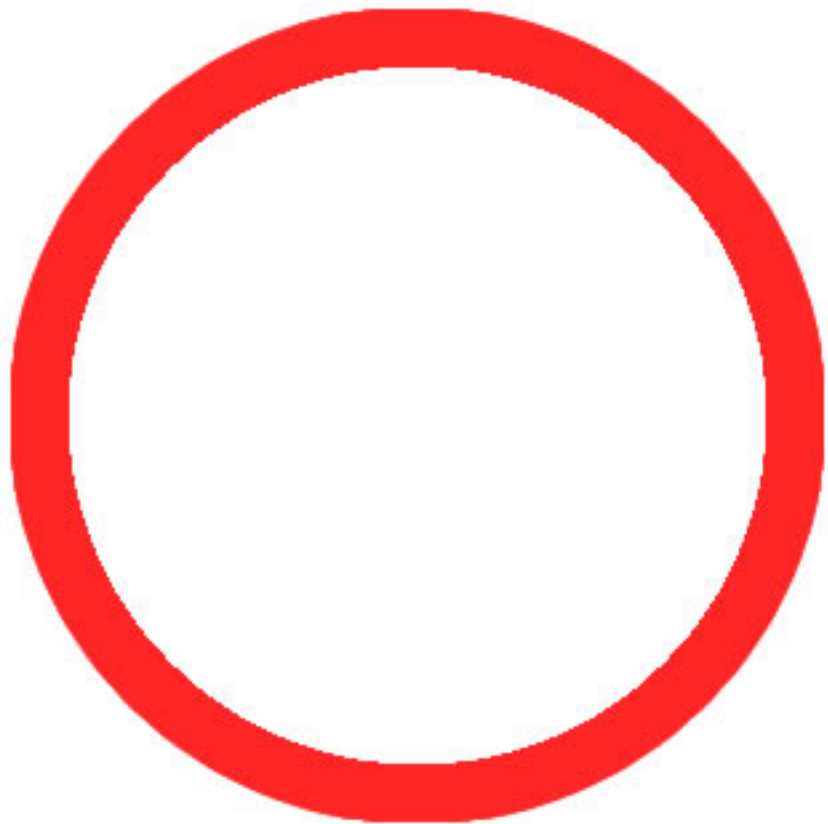
4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

閉経するとLDLコレステロールが
上がる



4月20日(土) 開催

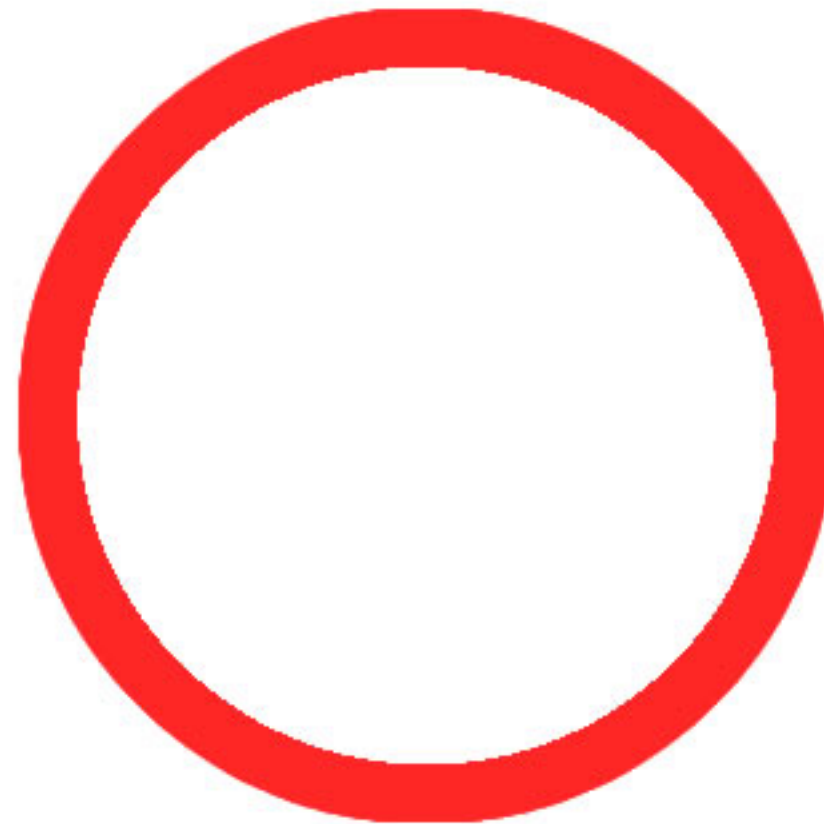
脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

閉経するとLDLコレステロールが
上がる

正解



4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

LDLコレステロールが
上がってきた。

さあ、どうする？

- 1) 甲状腺機能低下症？わかめ食べ過ぎ？
- 2) 検尿しないと！
- 3) お菓子の食べすぎだ (;´・ω・)
- 4) 運動不足だ (;´・ω・)
- 5) 鶏卵は一週間に二個までにしよう！

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

クイズ

LDLコレステロールが
上がってきた。

さあ、どうする？

- 1) 甲状腺機能低下症？わかめ食べ過ぎ？
- 2) 検尿しないと！
- 3) お菓子の食べすぎだ (;´・ω・)
- 4) 運動不足だ (;´・ω・)
- 5) 鶏卵は一週間に二個まで~~に~~しよう！

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

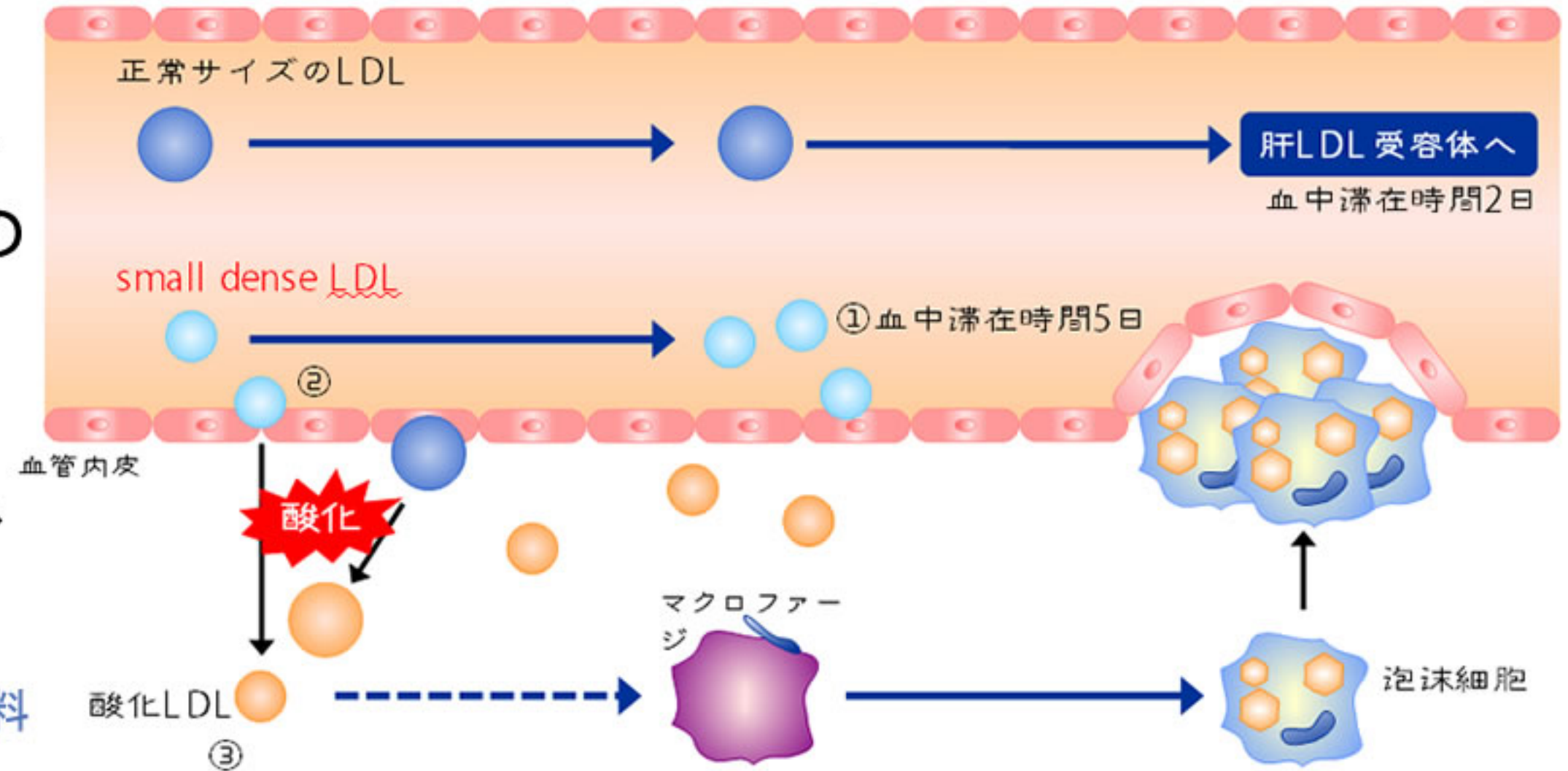
八田内科医院院長
八田 告先生

超悪玉コレステロールとプラーク形成

Hirano T.: Nihon Rinsho. 2013; 71(9): 1519-1527.より作図.

- ① LDL受容体への結合能が低下し、血中に滞留しやすい
- ② 小型なので、血管内皮下への侵入が容易
- ③ 脂溶性の抗酸化ビタミン(ビタミンEなど)に乏しい為、酸化されやすい

small dense LDLは酸化LDLのよき材料



4月20日(土) 開催

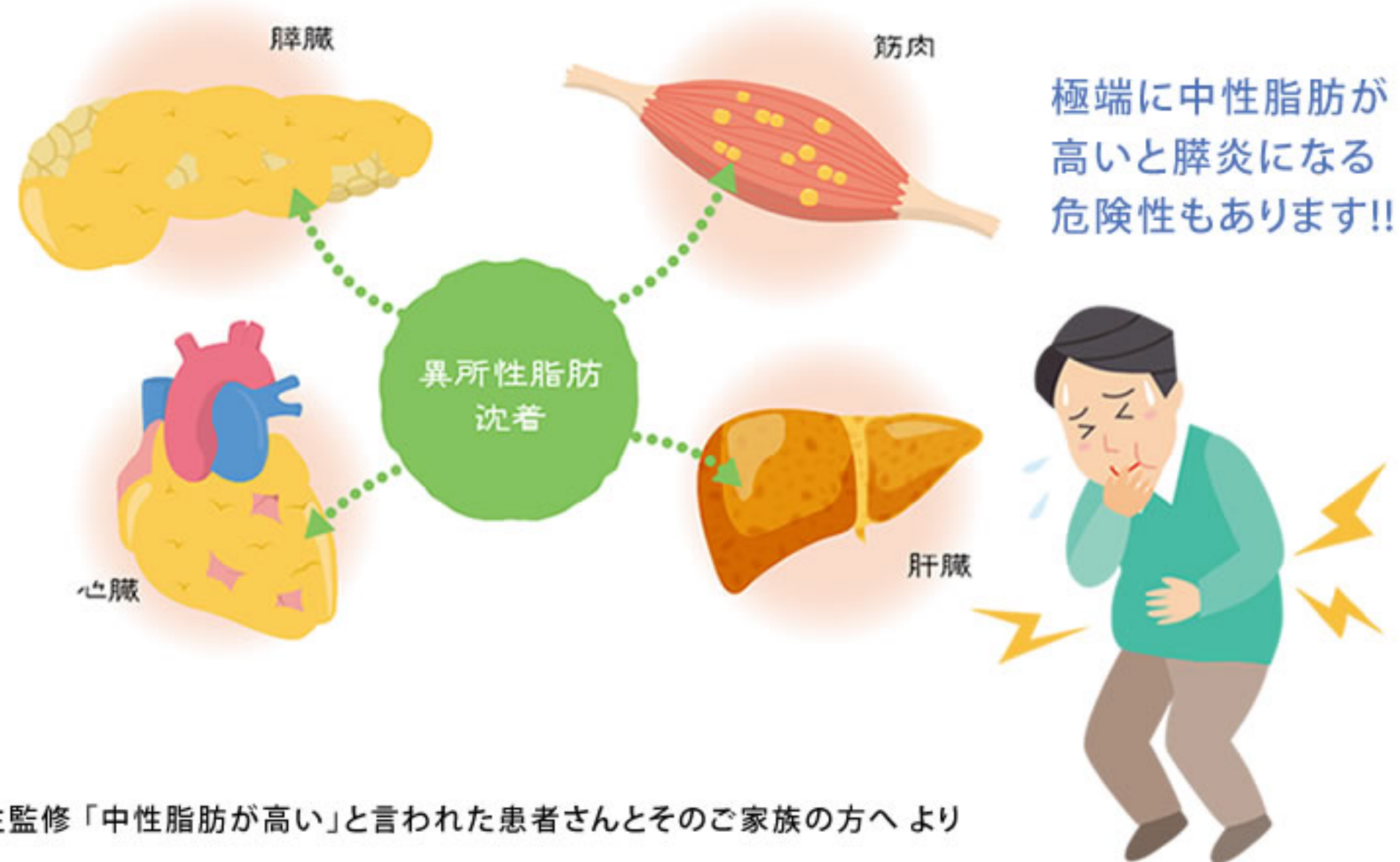
脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

中性脂肪と異所性脂肪

余ったエネルギーが本来は脂肪が存在しない組織に脂肪として溜まる「**異所性脂肪**」が注目されています。

異所性脂肪が蓄積すると、
メタボリックシンドロームや糖尿病、
動脈硬化、脂肪肝などの病気が
一層起こりやすくなります。



千葉大学大学院 医学研究院 細胞治療内科学講座 教授 横手幸太郎先生監修「中性脂肪が高い」と言われた患者さんとそのご家族の方へ より

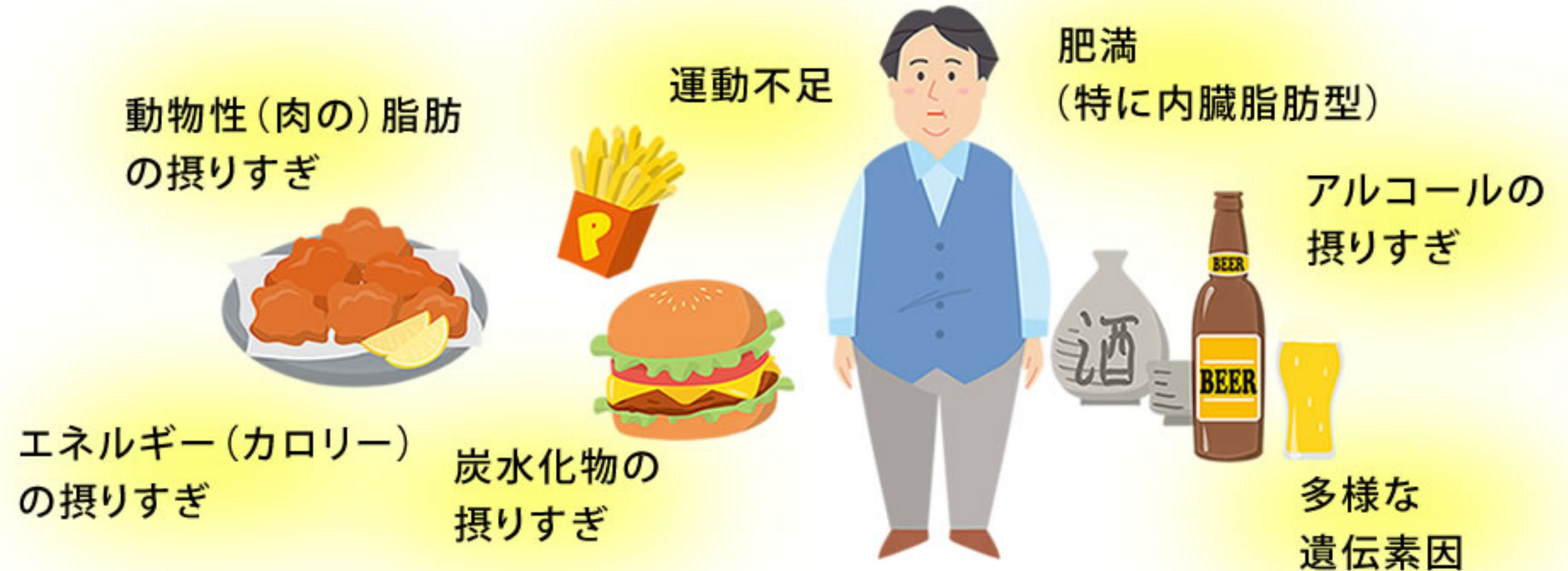
4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

中性脂肪が高くなる原因

中性脂肪の値を高める原因は、食生活の欧米化、運動不足、肥満、遺伝的な要因などと言われています。



千葉大学大学院 医学研究院 細胞治療内科学講座 教授 横手幸太郎先生監修「中性脂肪が高い」と言われた患者さんとそのご家族の方へ より

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

食事療法：まずは食生活改善の工夫から

食べ過ぎを抑え、標準体重（身長(m)×身長(m)×22以内）を維持するよう心がけましょう。
中性脂肪値を上げる**炭水化物、砂糖を多く含む食品、肉の脂身**は控えめにしましょう。

アルコールの摂取を制限すると、
中性脂肪値が下がることがわかっています。
サバやイワシなどの青魚に多く含まれる
多価不飽和脂肪酸は、中性脂肪値を
下げる作用があります。

特に控えめにしたい食品



積極的に摂りたい食品



千葉大学大学院 医学研究院 細胞治療内科学講座 教授 横手幸太郎先生監修「中性脂肪が高い」と言われた患者さんとそのご家族の方へ より

4月20日(土) 開催

脂質異常症の考え方と「こわーい」合併症

八田内科医院院長
八田 告先生

運動療法：まずは日常生活の工夫から

脂肪を効率よく燃焼させるには、
有酸素運動が効果的です。

1日30分以上の運動を、
最低週3回以上を目標に、
まずは1日8,000～10,000歩を
目安に歩くことから始めてみましょう。

※体調によっては、運動することで、かえって身体に
よくないことがあるので、主治医の先生とよく相談してください

日常生活で取り入れられる運動の例

会社帰りに
一駅分だけ歩く



バスを使って
いる場合は、
駅まで自転車で
通勤



階段を昇る
階段昇降は足腰の
大きな筋肉を使うため
エネルギーを効率よく
消費できます



ちょっとした空き時間に
ウェイト
トレーニングを。
筋肉量を増やせば
脂肪が効率よく
燃焼します。



千葉大学大学院 医学研究院 細胞治療内科学講座 教授 横手幸太郎先生監修「中性脂肪が高い」と言われた患者さんとそのご家族の方へより