

ワンポイント家庭の医学

高脂血症

高脂血症とは、血中の脂質の量が多い状態を言います。

血液は攪拌すると、血清と言われる液体成分と、血球と言われる有形成分に分ける事ができます。高脂血症とは、この血液中の血清部分にある脂質の内、特にコレステロールと中性脂肪が適正な必要量よりも異常に増えた状態のことです。

では、適正な必要量とはどのくらいでしょうか？総コレステロールは、150~219mg/dl です。また、これはいわゆる悪玉コレステロール値と善玉コレステロール値の総和ですから、必ずその数値も調べます。善玉コレステロール値は、40mg/dl 以上とされ、これは多い方が良く 80mg/dl 以上では、心筋梗塞や狭心症などの動脈硬化性の病気は減少します。悪玉コレステロール値の方は、70~139mg/dl です。動脈硬化の要因の一つは、この悪玉コレステロールの高値です。

次に中性脂肪です。成人は 50~149mg/dl とされています。150 mg/dl 以上の人を高中性脂肪血症といいます。

それでは何故、高脂血症がいけないのでしょうか？病気を起こしやすくしたり、促進したり、悪化させたりする条件や要因を危険因子と言いますが、高脂血症は動脈硬化の最も重要な危険因子です。特に LDL (悪玉) コレステロールの高値は、動脈硬化を著しく促進します。また、動脈硬化は放置すればするほど進行します。

高脂血症は、そもそも生活習慣の中で作られてきたもので、その生活習慣を改めようとしなければ治す事は難しい物です。

そして、この病気は痛くも痒くもないのです。そしてある日、突然(本当は突然ではなく、何年もかかっているのですが)脳梗塞とか、心筋梗塞で倒れた！などということになるのです。

慢性疾患は、もはや病院で治る時代ではなくなっています。自己の自覚によってしか、治す事はできないのです。生活習慣によってできた病気は、薬では治らないのです。アナタの自覚のみが、10年後のアナタの健康を創るのです。