



糖尿病新聞 NO20

暑さも峠を越えたようで、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？健康診断で気になる検査の1つにコレステロールがあると思います。コレステロール値が高いと、動脈硬化や脳梗塞などといった重大な病気の原因となってしまう。また、糖尿病と脂質異常症は、相互に悪影響を及ぼします。今月は糖尿病と脂質異常症の関係と予防についてお話したいと思います。

脂質異常症とは？

血液中に LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪などの脂質が増え過ぎたり、HDL(善玉)が少ない状態をいいます。脂質異常症自体には自覚症状はありませんが、脂質異常を放置すると、血管の壁に脂質がたまり、血管を詰まらせたり、傷つけたりします。そして、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクを高めるので注意が必要です。

コレステロールとは？

コレステロールも中性脂肪も体の中では大切な役割を持っています。コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料となる脂肪分で主に肝臓で作られています。

- **LDL コレステロール**→コレステロールの運搬役で血液から全身にめぐって運ばれます。血管壁にコレステロールを付着させ、動脈硬化を促す悪玉コレステロールです。
- **HDL コレステロール**→コレステロールの回収役で、血液中に残ったコレステロールを回収して、肝臓に運ぶ善玉コレステロールです。
- **トリグリセライド (中性脂肪)** —エネルギー源として使われる脂肪分でエネルギー (カロリー) が多すぎる時は、糖分が脂肪に変えられ脂肪として蓄積します。
(脂質異常症スクリーニングのための診断基準)

LDL コレステロール	140 mg/dL以上 高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40 mg/dL未満 低 HDL コレステロール血症
中性脂肪	150 mg/dL以上 高トリグリセライド血症

脂質異常症の原因？

「高カロリー・高脂肪の食事」と「運動不足」であり脂質異常症の8割は生活習慣病と言われています。



糖尿病と脂質異常症の関係

糖尿病とは、食事から吸収したブドウ糖が血液中にたまりすぎてしまう病気で、インスリンが十分に足りなかったり、分泌されてもうまく作用していなかったりした場合に起こります。このインスリンは、中性脂肪を分解するリポ蛋白リパーゼという酵素を活性化させる働きがあります。糖尿病の場合は、インスリンの影響で中性脂肪が分解されにくい状態になってしまう血液中に中性脂肪がたまりやすくなってしまいます。

生活習慣を見直して脂質異常症を防ぎましょう。



- ① **運動療法**—運動することによって血行の改善を目指します。血行がよくなると、中性脂肪や悪玉コレステロールの分解が活発になり、悪玉コレステロールが減って善玉コレステロールが増えます。
- ② **食事療法**—中性脂肪を増やす原因となる糖質やアルコールの飲みすぎに注意する。
 - コレステロールの多い食品 (卵黄、レバー、ベーコン、たらこ、すじこなど) の摂取量を減らしたり、間食にお菓子を食べないといったことを意識するようにしましょう。
 - コレステロールの吸収を抑える食品を食べることも効果的です。(いも、豆類、野菜、きのこ、海藻類など)