

高コレステロール血症（脂質異常症）について

高コレステロール血症とは、血液中の LDL コレステロール（いわゆる悪玉）や中性脂肪が基準値よりも高い状態を指します。放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こすおそれがあります。

多くの場合、自覚症状がないため、健康診断などでの早期発見と、医療機関での適切な管理が大切です。

主な原因

- 脂質の多い食生活（揚げ物、脂身の多い肉、バター、生クリームなど）
- 運動不足・肥満
- 喫煙・過度の飲酒
- 遺伝的な体質（家族性高コレステロール血症など）

放置するとどうなる？

高コレステロール血症を放置すると、以下のような疾患を引き起こすリスクが高まります：

- 動脈硬化
血管内にコレステロールがたまり、血管が硬く、狭くなります。
- 心筋梗塞・狭心症
心臓の血管が詰まり、胸の痛みや息切れ、突然死の原因にも。
- 脳梗塞・脳出血
脳の血管が詰まったり破れたりして、まひや言語障害、認知症の引き金となることも。

検査内容

当院では、以下の検査を行い、全身のリスクを評価します：

- 血液検査（LDL、HDL、中性脂肪、総コレステロールなど）
- 頸動脈エコー検査（動脈硬化の有無を確認）
- 心電図・胸部レントゲン（心肥大や心疾患の有無をチェック）
- 必要に応じて腹部エコー、腎機能、ホルモン検査なども追加します

治療と予防

● 生活習慣の改善

- 食事療法
脂っこい食事を控え、野菜・魚・豆類をバランスよく。塩分・糖分の過剰摂取も見直しましょう。
- 運動習慣

週 150 分以上の有酸素運動（ウォーキングや自転車など）を目安に。

- **禁煙・節酒**

喫煙や過剰な飲酒は脂質代謝を悪化させるため注意が必要です。

- **薬物療法**

生活習慣の見直しで改善が難しい場合には、以下のような薬を使用します：

- **スタチン系薬剤**（コレステロールの合成を抑える）
- **コレステロール吸収阻害薬**（腸からの吸収を抑える）
- ****新しい注射薬（PCSK9 阻害薬など）****も必要に応じて検討します

家族性高コレステロール血症とは？

遺伝によって LDL コレステロールが非常に高くなる体質です。

若年で動脈硬化を起こしやすいため、**ご家族に高脂血症・心筋梗塞・突然死の既往がある方**は特に注意が必要です。

少しでも不安があれば、早めの検査をおすすめします。

最後に

コレステロール値の異常は「静かに進行するリスク」です。

当院では、生活習慣の見直しから専門的な検査・治療まで、患者さん一人ひとりに合わせた診療を行っています。

健康診断で異常を指摘された方はもちろん、「なんとなく気になる」「検査をしておきたい」という方も、お気軽にご相談ください。