



つばさだより

No.284

2018年7月



|            |               |      |               |
|------------|---------------|------|---------------|
| つばさ薬局 多賀城店 | ☎022(366)8001 | 吉川店  | ☎0229(22)7010 |
| 長町店        | ☎022(308)5711 | 泉店   | ☎022(772)1571 |
| 船岡店        | ☎0224(58)1065 | 若林店  | ☎022(289)8777 |
| 中新田店       | ☎0229(64)1888 | 松陽台店 | ☎022(361)9444 |
| 松島店        | ☎022(353)2990 | 上杉店  | ☎022(212)1126 |
| 玉川店        | ☎022(365)2838 |      |               |

暑い日が増えてきましたね。皆さんご飯はきちんと食べていますか？  
今日は私達の身体にとって切っても切れない脂質のお話です。

## 脂質とは

5大栄養素である脂質は私達のエネルギー源として主に働きます。脂質は主に中性脂肪（トリグリセリド）、コレステロールとして存在していて、主な役割りは以下のとおりです。

- **燃費の良いエネルギー源**…炭水化物・タンパク質が1g4kcalに対して脂質は1g9kcalもあります。脂質は少ない量で大きいエネルギーがあるので燃費のよいエネルギーです。
- **体温を保つ**…脂肪が放熱を防止したり、外からの熱を遮断してくれます。
- **皮膚の保護**…脂質のセラミドという成分が乾燥やほこりから皮膚を守ってくれます。

そのほかにも「ビタミンの吸収を助ける。」「ホルモン、細胞の壁の原料となる。」

など、私達の身体で様々な役割を果たしています。

脂質が不足すると体力の低下、免疫機能の低下、肌荒れや皮膚炎、便秘などの原因となることに加え、ホルモンバランスを崩してしまう怖れもあります。

一方で脂質を過剰に摂りすぎると肥満や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが増大します。コレステロールには悪玉コレステロー

ル（LDLコレステロール）と善玉コレステロール（HDLコレステロール）があり、悪玉コレステロールは肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあります。悪玉コレステロールが増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化など身体に悪影響を及ぼします。

善玉コレステロールは余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きがあるため、善玉コレステロールが減ることでコレステロールが血管にたまる原因となります。

## 脂質異常症

脂質異常症とは身体の中で脂質がうまく処理されなくなったり、食事からとる脂質が多すぎたりして、「悪玉」のLDLコレステロールや血液中の中性脂肪が必要以上に増えるか、または「善玉」のHDLコレステロール値が減った状態のことで、以下の3つのタイプがあります。

- 高LDLコレステロール血症：LDLコレステロールが多いタイプ
- 低HDLコレステロール血症：HDLコレステロールが少ないタイプ
- 高中性脂肪血症：中性脂肪が多いタイプ

脂質異常症は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めますが、それ自体に自覚症状はないので健康診断で「検査値が良くないですよ」と言われても放置してしまっている方も多いのではないのでしょうか。放置はせず、生活習慣などを見直して早めに予防するようにしましょう。

## 原因

脂質異常症の危険因子として過食、運動不足、肥満、喫煙、アルコールの飲み過ぎ、ストレスが挙げられます。更に、タバコには中性脂肪を増やす作用や善玉コレステロールを減らす作用が知られています。また、脂質異常症等の生活習慣病は複数の病気と合併しやすいため、高血圧や糖尿病などが有ると脂質異常症のリスクも高まります。

また、遺伝的な要因によって起こる「家族性高コレステロール血症」と呼ばれているものもあります。このタイプは遺伝性ではないタイプのもの比べて動脈硬化が進行しやすいことが知られています。



## 薬物療法

脂質異常症に対する薬物治療としては次のような薬があります。

- HMG-CoA還元酵素阻害薬（シンバスタチン、プラバスタチンナトリウム、フルバスタチンナトリウムなど）  
スタチン系薬剤と呼ばれ、血液中のLDLコレステロールを減らします。
- フィブラート系薬（フェノフィブラート、ベザフィブラートなど）  
コレステロールの排泄を増加させ肝臓や血液中の中性脂肪やコレステロールを減少します。
- 陰イオン交換樹脂（コレステラミン、コレステミドなど）  
腸におけるコレステロールの再吸収を抑え、肝臓や血液中のLDLコレステロールが減少します。
- ニコチン酸誘導体（トコフェノールニコチン酸エステルなど）  
中性脂肪の分解を促進し、さらにコレステロールの排泄を促進させます。
- プロブコール（プロブコール）  
コレステロールからの胆汁酸合成促進、LDLの分解促進などを介して、LDLコレステロールを減らします。
- 多価不飽和脂肪酸（オメガ-3脂肪酸エチル、イコサペント酸エチル）  
魚油由来の製剤です。魚に含まれる成分が中性脂肪を減らし、血管の中で血栓ができるリスクを下げます。
- 小腸コレステロールトランスポーター阻害薬（エゼチミブ）  
腸管からのコレステロール吸収を阻害することによって、血液中のLDLコレステロールを減らします。
- PCSK9阻害薬（エボロクマブ注、アリロクマブ皮下注）  
LDLコレステロールの取り込みをコントロールするPCSK9という酵素の働きを抑え、血液中のLDLコレステロールを減らします。スタチン系薬が効果不十分な場合の併用薬として処方されます。

※脂質異常症を改善する薬の副作用として横紋筋融解症が現れる場合があります。この初期症状として筋肉痛や全身倦怠感、脱力感、こむら返り、褐色尿などが挙げられます。ほかに、全身倦怠感や疲労感を伴う肝障害や便秘・下痢・腹痛・吐き気などの胃腸症状が現

れることがあります。身体の異変に気付いたらお早めに医師や薬剤師にご相談ください。

薬物療法を始めるにあたっては、単にLDLコレステロールや中性脂肪の値だけでお薬の種類や量が決まるのではなく、年齢や性別、高血圧や糖尿病等の合併症の有無、家族歴などに応じて方針が決まります。医師の指示に従い服用し、自分の判断で中止することはないようにしましょう。

## 予 防

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣を改善することで減らすことができます。肉だけでなく野菜や果物、魚、きのこ類、豆類などバランスの良い食事を心がける。適度な運動をする。禁煙、飲酒量を減らす等、出来ることからはじめ、焦らずコツコツと続けていくことが大切です。

一方、近年はダイエットなどで脂質を全く摂らないというケースも見られますが、脂質の不足は「脂質とは」で触れたような身体の様々な不調の原因となります。

「脂質はダイエットの敵」と思わず、適切な量の脂質を摂取して健康な身体を作りましょう。



### 【参考文献】

- ・ファイザー 生活習慣病オンライン・全国健康保険協会 協会けんぽ
- ・南山堂 病気とくすり・南山堂Rpレシビ処方教室 脂質異常症

## 8月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 1日 (水) 若林店
- ・ 3日 (金) 中新田店
- ・ 6日 (月) 玉川店
- ・ 7日 (火) 古川店
- ・ 20日 (月) 長町店
- ・ 28日 (火) 多賀城店