

生活習慣病と

うまくつき合おう

正しい知識と治療の選択

神戸学院大学 栄養学部教授
藤岡 由夫
Yoshio Fujiohka

私

は栄養学部で、管理栄養士や臨床検査技師養成の教育・研究に携わりながら、循環器内科医として診療にあたっています。また、講演会や市民講座を通じて、心筋梗塞や狭心症、高脂血症（脂質異常症）、高血圧の予防や治療の普及活動を行っています。これらは一般的な病気にもかかわらず、その原因や治療方法が複雑です。正しい知識を持つて対応していただきたいというのが、多くの患者様に接して感じるところです。

例えば、混同されることが多いのですが、血液内の脂質にはコレステロールと



中性脂肪（トリグリセリド）という2種類があります。どちらも身体によくありません。悪役に仕立ててしまっているのではないのでしょうか。しかし、これは誤解です。コレステロールは細胞膜やホルモンの原料であり、中性脂肪は体内で分解されて活動に必要なエネルギーのもととなる物質です。つまり私たちの目標は、必要な脂質の値を適切なレベルに保つことなのです。また大切なことは、コレステロールには悪玉（LDL）コレステロールと、善玉（HDL）コレステロールがあるということです。悪玉コレステロールは過剰になると血管の壁を厚くして動脈硬化の原因となり、心筋梗塞になります。したがって悪玉コレステロールをターゲットとして、食事や薬で数値をしっかりと下げることが心筋梗塞や死亡率の低下につながります。しかし善玉コレステロールは、血管壁に蓄積したコレステロールが血液内に戻つてきたものを含んでおり、こちらは高値の方がよいこととなります。

ここ最近よく耳にするメタボリックシンドロームは、内臓の周りに脂肪がたまり、糖尿病や高血圧を引き起こして心筋

梗塞や脳卒中を引き起こす状態です。ウエストサイズの基準を男性85cm・女性90cm以上としています。これは、あくまで早期に判定して生活習慣を改善しようという目的のために簡便な指標として決められました。基準値を超えていないから安心、というわけではありません。その前後の数値であつても、これからの食生活や運動習慣を見直すきっかけにしたいのです。また、体の中では中性脂肪に変えられることはあまり知られていません。中性脂肪が高い場合、食事で脂肪分を減らしても炭水化物が増えれば効果はありません。



ともかく、健康診断で悪玉コレステロール値が高い方、血糖値や血圧が高い方、あるいはメタボ気味の方は専門医の受診をおすすめします。悪玉コレステロールが高い方には食事指導や薬を処方したり、メタボの方には食事や運動指導をしたりして個々のケースにあわせた対応が必要が必要です。また、心筋梗塞を引き起こしやすい家族性高コレステロール血症でも、若年のうちに早期に適切な治療を施して心筋梗塞の発症を抑えることができます。

とはいえ、病気におびえるあまり、節制し過ぎるのも考えもの。適度な食事や運動を心がけ、必要であれば薬ともうまくつきあいながら、エンジョイしていただきたい。それが、専門医として一番お伝えしたいことです。

※バックナンバーは、本学ホームページ（デジタル広報誌）でご覧になれます。



I am,

私の場所は、このキャンパスにある。

Kobe Gakuin University



神戸学院大学

法学部	経済学部	経営学部	人文学部	総合コミュニケーション学部	栄養学部	薬学部
有瀬キャンパス	〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518	TEL:078-974-1551 (代)				
ポートアイランドキャンパス	〒650-8586 神戸市中央区港島1-1-3	TEL:078-974-1551 (代)				
長田キャンパス (法科大学院)	〒653-0862 神戸市長田区西山町2-3-3	TEL:078-691-4888 (代)				

※大学院人間文化科学研究科心理学専攻が財団法人日本臨床心理士資格認定協会の臨床心理士第1種指定校として指定されました。

<http://www.kobegakuin.ac.jp/>