

サラサラと心地よく過ごせる毎日を

創刊号

Sara-Sara

サラ
サラ



特集

心血管疾患を起こさないために

高コレステロール血症の 患者さんに知ってほしいこと

毎日の運動

もっと手軽に！ ウォーキング

心血管疾患を起こさないために 高コレステロール血症の 患者さんに知ってほしいこと



上妻 謙(こうづまけん)先生

帝京大学医学部内科学講座主任教授・循環器内科教授。総合内科専門医、循環器専門医、日本内科学会専門医制度審議会専門委員。評議員、日本循環器学会社員、日本心血管インターベンション治療学会理事長なども務める。

生活習慣病の一つである「高コレステロール血症」。患者さんはこの病気とどう向き合っていけばよいのでしょうか。帝京大学医学部内科学講座・循環器内科教授の上妻謙先生にお話を伺いました。

動脈硬化で血流が悪くなり
心血管疾患が発症する恐れも

高コレステロール血症とは、主に悪玉コレステロールとして知られるLDLコレステロールが多い状態を示します*。

LDLコレステロールが増えると、血管に付着してこぶ状の塊ができます。すると血管が硬く狭くなり、血液の流れが悪くなる「動脈硬化」につながります。動脈硬化が進むと酸素や栄養が臓器にうまく供給されなくなり、心臓や脳などに病気が起こります。

高コレステロール血症の原因

*中性脂肪が高く、善玉コレステロールであるHDLコレステロールが低い状態を指すこともあります。

高コレステロール血症の 原因

■ 遺伝と生活習慣が関係

高コレステロール血症の原因には、遺伝と生活習慣、糖尿病などが関わると考えられています。生活習慣としては、食べすぎや飲みすぎ、肥満、運動不足、喫煙などが原因になり得ます。



高コレステロール血症の 治療

■ 食事・運動・薬物療法の3本柱

食事療法、運動療法、薬物療法があり、食事では動物性脂肪や糖質を多く含むものを控え、運動ではウォーキングや速歩きなどの有酸素運動を習慣的に行うことが重要です。



—治療の基本—



高コレステロール血症によって起こる 病気

■ 心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクも

高コレステロール血症によって動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが高まります。血管が詰まって心臓を動かす筋肉や脳の細胞が壊死し、命に関わることもあります。



- ・動脈硬化
- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・脳出血
- ・脳梗塞 など

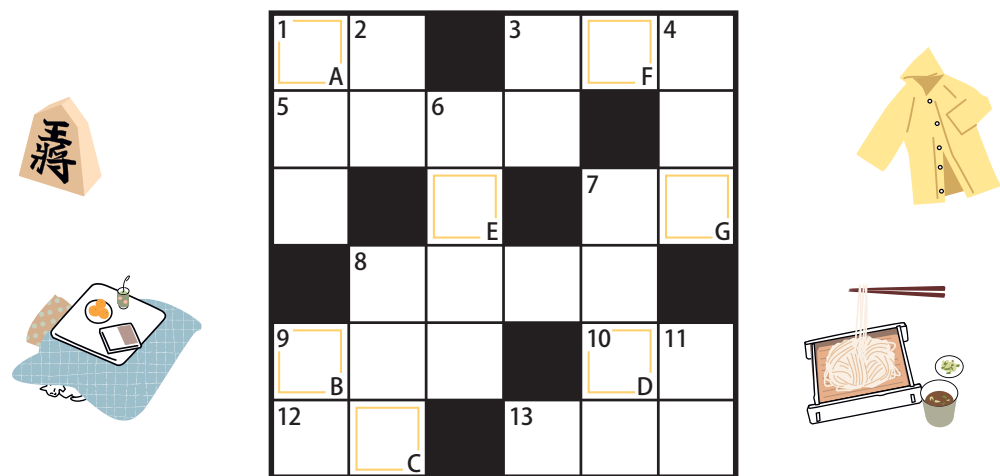
には、遺伝や生活習慣などが関わると考えられています。治療方法には「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の三つが挙げられ、これらを組み合わせながらLDLコレステロールの正常化を目指していきます。

心血管疾患が起きた人は注意
再発を防ぐため治療継続を

高コレステロール血症は、多くの場合、症状が現れません。ご本人が気付かないうちに進行し、突然、心筋梗塞などが起きることも。特に、心血管疾患が起きたことのある方は注意が必要です。心血管疾患が再度起こる可能性が高くなるため、適切に治療を継続していきましょう。

次のページでは、
高コレステロール血症の
気になる疑問に
お答えします。

体も脳も健康に! クロスワードパズル



答え

A B C D E F G

- タテのカギ**

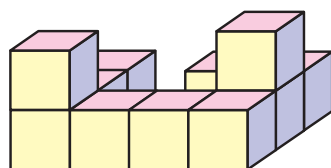
 - 1 猫は○○○で丸くなる♪
 - 2 ざるそば、お皿、紙を数える単位。
 - 3 犬も歩けばコレに当たる……?
 - 4 規則。交通○○○を守りましょう。
 - 6 「願いましたは〜」で計算を始めます。
 - 7 ちよつとした工夫。この○○○○でおいしくなります。
 - 8 キンキンに冷えた○○○コーヒーをください。
 - 9 起立、○○、着席。
 - 11 地球の衛星。

ヨコのカギ

 - 1 将棋で、盤上に並べるもの。
 - 3 球技で必ず使うものをカタカナで。
 - 5 柔軟、器械、ラジオといえば。
 - 7 ランチとは何ごはんのこと?
 - 8 だいたい、おおよそ、を英語で言うときは?
 - 9 雨合羽のことを○○○コートとも言います。
 - 10 ○○は熱いうちに打て。
 - 12 テーブルとセットになっている家具。
 - 13 パジャマのことです。

- | |
|--------------|
| ①よんたすにたすさん=? |
| ②はちひくいひくに=? |
| ③さんたすよんひくご=? |
| ④ろくひくごたすなな=? |
| ⑤ななひくにたすろく=? |

(2) ①〜⑤を計算するとそれぞれいくつになりますか?



(1) 積み重ねたブロックはいくつありますか?

ひらめきクイズ

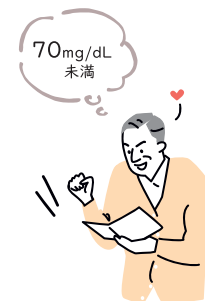
高コレステロール血症の患者さんで心血管疾患が起きたことのある人は、どのように再発を防いでいけばよいのでしょうか。「再発予防」をテーマに、上妻先生に解説していただきました。

高コレステロール血症 Q&A



Q 心血管疾患を再び起こしたくありません。再発予防に向けたLDLコレステロールの目標値を教えてください。

A **心** 血管疾患が起きたことがある場合、LDLコレステロールの管理目標値は70mg/dL未満*です。心血管疾患の再発を防ぐためには、この数値を上回ることがないように、治療を続けることが大切です。



Q 普段は症状がないので、治療を怠りがちになります。治療を継続していくためのポイントはありますか。

A **医** 師に相談して、ご自身に合ったLDLコレステロールの目標値を設定してもらいましょう。血圧手帳への記載を習慣化したり、医療機関が提供する心臓リハビリテーションのプログラムを活用したりすることも治療継続に有用です。



Q 薬を服用していますが、病気に症状がないため効果を感じづらいです。再発予防に薬物による脂質管理療法は重要でしょうか。

A **重** 要だと考えられています。食事・運動療法だけでは数値が改善しにくい場合があります。また、高齢であまり運動ができない場合もあります。医師と相談しながら、薬による治療も続けていきましょう。



* 2022年 JCS ガイドライン フォーカスアップデート版 第4章 至適内科治療 P28-P29
LDL-C の目標値：治療開始時の値より50%以上の低下かつLDL-C 70mg/dL 未満



明日もイキイキ ごはん

冬においしくなるぶりやかぼちゃ、ブロッコリーを使った減塩レシピをご紹介します。
ポン酢やごまの風味で、減塩でもおいしく食べられます。

主菜 調理時間：20分

ぶりのポン酢照り焼き

食塩相当量
0.8g
(1人分)

〈材料 / 2人分〉

ぶり：2切れ、酒：大さじ1、薄力粉：適量、
サラダ油：適量、大葉(あれば)：2枚

【A】ポン酢：小さじ4、みりん：小さじ4、
酒：小さじ4、砂糖：小さじ1

〈作り方〉

- ①ぶりは酒をふり、5~10分ほどおき、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。薄力粉をまぶし、余分な粉をはらう。
- ②フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、①のぶりを3~4分焼き、上下を返してさらに3~4分、中に火が通るまで焼く。
- ③余分な脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、【A】の調味料を加えて、照りが出るまで煮絡める。火を止めて器に盛り、あれば大葉を添える。

減塩のコツ
◎料理酒ではなく、塩分を含まない「清酒(日本酒)」を使いましょう。
◎普通のこいくちしょうゆの塩分は小さじ1杯あたり0.9g。一方、ポン酢は0.3gと、塩分を大幅に減らせます。

副菜 調理時間：10分

かぼちゃとブロッコリーの ごま味噌まぶし

食塩相当量
0.6g
(1人分)

〈材料 / 2人分〉

かぼちゃ：100g(正味)、
ブロッコリー：50g(正味)

【A】すりごま(白)：大さじ2、味噌：小さじ1、
みりん：小さじ1、しょうゆ：小さじ1/2

〈作り方〉

- ①かぼちゃは幅2cm、厚さ1cmに切る。ブロッコリーは小房に切る。
- ②鍋にかぼちゃとひたひたの水、塩少々(いずれも分量外)を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、3分ゆでる。
- ③②を中火にして、ブロッコリーを加えて2分ゆでる。ザルにあげて水気を切る。
- ④ゆでる際に使った鍋の水気を拭き取り、【A】を入れてよく混ぜ合わせ、さらに③を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

減塩のコツ
◎食材の表面だけに味をつけることで、少ない調味料でも味の薄さを感じにくくなります。
◎香りがよいごまをたっぷり使えば、調味料は風味づけ程度でも、十分おいしく食べられます。

もっと手軽に！ウォーキング

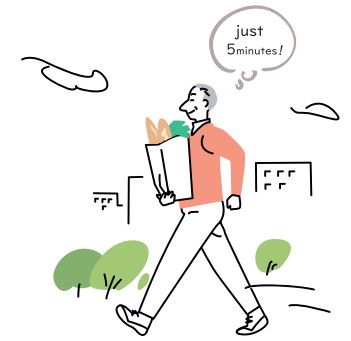
思い立ったらすぐできる。準備も着替えもいらない。
そんな手軽さがウォーキングの魅力です。「運動しないと」と構えなくても大丈夫。
生活の中で、空き時間や何かのついでに取り組んでみませんか？

第1回 効果的に歩くコツ

ウォーキングに大切なのは“強度”です。軽すぎると運動効果が出ませんし、きつすぎると脂質より糖質の燃焼が中心になってしまいます。短時間でもよいので、強度を意識して歩いてみましょう。

食事の前がベストタイミング

歩くおすすめのタイミングは食事前。体内の糖質が減り、脂肪が燃焼しやすい状態になっているためです。ただし、血糖値が下がりすぎると危険なので、強度は低め、5~10分を目安に。長くても30分以内にとどめましょう。



ざりざり話せる速さで

適切な運動強度の目安は「ざりざり話せる速さ」です。脂肪の燃焼には、全身に酸素を送り込むことが必要です。話せるということは、歩きながら呼吸ができてきている目安なのです。

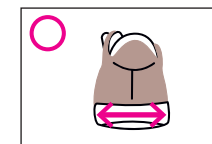


細切れウォークを意識して

まとまった時間歩こうとすると長続きしません。5分を1日に複数回など、細切れを意識しましょう。そうすれば、「買い物ついでに5分歩く」など無理なく生活にウォーキングを組み込めます。

Q&A 靴選びのコツは？

運動靴であれば基本的にOKです。ただし、最近増えている厚底のランニングシューズは、踵から着地するウォーキングには向かないので避け、踵をしっかりと保持し、靴底が幅広なものを選びましょう。



踵が広く
しっかりしたもの



全体的に
厚底のもの

監修 園原 健弘 (そのはら たけひろ) 先生
1992年バルセロナ五輪50km競歩日本代表。世界陸上3回連続出場。健康づくりや予防介護などの分野で、ウォーキングをベースとした講演活動や指導を行っている。

治療の継続で笑顔の人生を。

高コレステロール血症患者さん向け情報誌

「Sara-Sara」をお届けします。

あなたが治療を続け、健康であり続けること。

あなたが健康であり続け、人生を豊かなものにすること。

それは、あなただけでなく、

あなたの家族や親しい人の願いでもあります。

高コレステロール血症は、継続的な治療が必要な一方で、

症状がないため治療継続の意志を維持するのが難しい病気です。

しかし、悪化すると心筋梗塞など

命に関わる病気につながる恐れのある病気でもあります。

この冊子は、そんな高コレステロール血症の患者さんと

ご家族の方が、少しでも前向きに、楽しく LDL コレステロールの

管理目標値を保つことをお手伝いできれば

という思いから、お届けしています。

5ページの答え



[クロスワードパズル]

A B C D E F G
コ レ ス テ ー ル

●言葉の解説

人の体内にある脂質の一つで、細胞膜やホルモンなどの元になる。血液中にLDL、HDLの二つの状態で溶け込んでおり、悪玉コレステロールとも呼ばれるLDLは、増えすぎると動脈硬化を進行させる。

[ひらめきクイズ]

(1) 11個

(2) ①4+2+3=9

②8-1-2=5

③3+4-5=2

④6-5+7=8

⑤7-2+6=11