

高脂血症予防・改善 のための運動習慣 改善のポイント

高脂血症判定基準（日本動脈硬化学会）

高コレステロール血症・・・ 総コレステロールが 240mg/dl 以上
高LDL コレステロール血症・・・LDL コレステロールが 140mg/dl 以上
低HDL コレステロール血症・・・HDL コレステロールが 40mg/dl 以下
高中性脂肪血症・・・・・・・・ 中性脂肪が 150mg/dl 以上
空腹時採血

高脂血症の基礎知識

なぜ、高脂血症は悪い
動脈硬化が起こる。動脈硬化は、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害の原因となる。重大な疾患を引き起こすが自覚症状があまりない。

高脂血症にはタイプがある
専門的には6群に分けられているが、一般的には総コレステロール値が高いタイプ、中性脂肪値が高いタイプ、その両方が高いタイプに分けられる。(勿論、治療に際しては、専門的な6群で考えなければならぬ)

それぞれ、一般的には総コレステロール値の高いタイプは食事療法を中心に、中性脂肪値が高いタイプは運動療法を中心に、両方高いタイプは食事療法、運動療法の併用により生活習慣改善プログラムを進めるのが基本とされている。

血液検査の見方

総コレステロール、中性脂肪、LDL コレステロール(検査結果になければ下の計算式により求める)、HDL コレステロールの値を知る。併せて動脈硬化指数を求めて、高脂血症判定基準などに照らし合わせて、現在の自分の状態の目安とする。

・求めてみよう LDL コレステロール値(Friedwaldの概算値)

$LDL \text{ コレステロール値} = \text{総コレステロール値} - \text{HDL コレステロール値} - \text{中性脂肪値} / 5$

注)ただし、この式による値は計算式の中に中性脂肪値が含まれているため、食事による影響を受けやすいこと、また空腹時採血であっても中性脂肪値が 400mg/dl 前後以上の場合、LDL コレステロール値が偽の低値をしめしてしまうなどの問題がありこの式を用いることはできない。

・求めてみよう動脈硬化指数

$動脈硬化指数 = (\text{総コレステロール値} - \text{HDL コレステロール値}) \div \text{HDL コレステロール値}$

* 計算の結果が、4 よりも大きければ動脈硬化に対する危険度が高いと考えられる。

あくまでも専門的な診断は医師の診察に従う必要があるが、ある程度現在の自分自身の状態を知ることができる。

運動の実際

高脂血症に対する運動の効果

- 1 運動によって中性脂肪は低下する。
- 2 運動により総コレステロールの低下はあまり望めないが、HDL コレステロールは増加し、LDL コレステロールは減少する。

高脂血症予防・改善のための運動条件

〔種目〕 歩行、水中歩行、水泳、自転車エルゴメータ、ジョギングなどの有酸素運動

〔時間〕 1回20分以上、1日に30～60分

〔強度〕 「ややきつい」と感じる程度。心拍数で110～120拍/分程度

〔頻度〕 週3回以上

高脂血症予防・改善のための運動習慣改善のポイント

運動の効果に上げた血中脂質代謝の変化は2から3日で失われるので、特に改善期においては、運動種目を上手に組み合わせ、最低でも1日おきに、できれば48時間以内に20分以上継続できる運動を行うように生活習慣を改善する。また、顕著な改善効果が得られるまでには約3ヶ月間、日常歩行などの低強度の運動では6ヶ月から1年間を要するので継続に主眼を置いてプログラムを立てる。

個人差があるので実践に際しては専門家にご相談ください。また、治療中の方は必ず医師の指示に従ってください。