

夏号

Vol.65

ぱるす

だよ!



コレステロールについて 正しい知識を身につけよう!!

コレステロールが高いだけでは、自覚症状は現れません。

だからといって油断大敵!! その先を考えてほしい!!

おうち時間が増えた今だからこそ、コレステロールの正しい知識を身につけ、
自分や家族の「からだ」のことを考えてみませんか?

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

コレステロールが高いとなぜ悪い？

病院に行って検査をするとコレステロールが高いと言われたことはありませんか？コレステロールが高いとなぜ悪いのでしょうか。

その理由の1つに動脈硬化があります。動脈硬化とは血管の壁に、LDLコレステロールが入り込み、コブの様な物を作って血管が詰まりやすくなる病気です。LDLコレステロールとはよくテレビなどで言われている悪玉コレステロールの事です。

一方HDLコレステロールは善玉コレステロールとも呼ばれ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。



コレステロールの管理目標値は、人によって異なるので下記のようにまとめてみました。

◎LDLコレステロール管理目標設定のためのフローチャート

狭心症や心筋梗塞になった事があるか？

あり

二次予防

なし

以下のいずれかがあるか？

・糖尿病 ・慢性腎臓病(GFR 60ml/分/1.73m²未満)
・脳梗塞 ・末梢動脈疾患

あり

高リスク

なし

以下の危険因子の数をカウントする

①喫煙 ②高血圧 ③低HDLコレステロール血症 ④糖尿病予備軍(耐糖能異常)
⑤親兄弟に、男性55歳未満、女性65歳未満で狭心症や心筋梗塞を発症した者がいる

危険因子の個数	男性		女性	
	40～59歳	60～74歳	40～59歳	60～74歳
0個	低リスク	中リスク	低リスク	中リスク
1個	中リスク	高リスク	低リスク	中リスク
2個以上	高リスク	高リスク	中リスク	高リスク

リスク別脂質管理目標値

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値(mg/dl)		
		LDLコレステロール	中性脂肪(TG)	HDLコレステロール
〈一次予防〉 生活習慣を改善しても良くならなければ薬の治療を考える	低リスク	160未満	150未満	40以上
	中リスク	140未満		
	高リスク	120未満		
〈二次予防〉 生活習慣を良くして同時に薬の治療を考える	狭心症や心筋梗塞になった事がある	100未満		

※中性脂肪(TG):動脈硬化などの危険因子なので目標値が設定されています。

治療薬にはどんな種類があるの？

コレステロールを下げる薬といっても、たくさんの種類があります。お薬の特徴によって使い分けられるため、その特徴を知っておきましょう。

- 悪玉コレステロール(LDL)を下げる効果が強いもの
スタチン系(～スタチンと呼ばれる薬剤)
陰イオン交換樹脂(コレスチミドなど)
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)
- 中性脂肪(TG)を下げる効果が強いもの
フィブラート系(～フィブラートと呼ばれる薬剤)
ニコチン酸誘導体(トコフェロールなど)
多価不飽和脂肪酸
(イコサペント酸エチル、オメガ3脂肪酸エチル)



商品紹介



ジャネフ ノンオイルドレッシング

酸味を抑えて、マイルドに。
減塩&低カロリーで楽しむヘルシーライフ♪

200ml 各種 **256円**(税込)

脂肪に着目! 食物繊維は、たっぷりと! コレステロールを意識した食生活について

コレステロールを多く含む食品は、控えめに～ 目安は、1日200mg以下

【注意したい食品例】

 うなぎ蒲焼 100g 230mg	 卵 1個 210mg	 鶏レバー 50g 185mg
 すじこ 30g 153mg	 たらこ 40g 140mg	 ししゃも 50g 115mg

コレステロールを「上げやすい・下げやすい」働きを意識した食品を

上げやすい	下げやすい
動物性脂肪(バターや生クリームなど) 脂肪の多い肉類 チョコレート、ポテトチップスなど	青背魚(さばやさんま、あじなど) 豆・大豆製品(納豆や豆腐) 野菜、海藻、きのこ類、こんにゃく

納豆の摂取制限を受けている方は、先に、薬剤師や管理栄養士に確認を

脂肪は「質」を選ぶ!～油を構成している「脂肪酸」の種類に着目

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
コレステロールを上げやすい	コレステロールを下げやすい	
牛脂、ラード、バターなど	オリーブ油 キャノーラ油	ごま油、大豆油、コーン油 魚油、亜麻仁油、えごま油

脂肪の「量」にも気配りを!～「油」の摂り過ぎに注意

どんな油を使っても、1日の目安量は「大さじ1杯」。

一度、計量してみることもおススメです

食物繊維は十分に!～コレステロールを下げる作用があります

野菜は1日350g以上必要です。さらに、海藻やきのこ、こんにゃくを摂りましょう。



栄養のバランスを整えましょう!～毎食、「主食・主菜・副菜」を!

主食	主菜
ごはん、パン、麺類	魚、肉、卵、豆・大豆製品
*1食につき、どれか1種類を選びます	*1食につき、どれか1種類を使った料理を作ります
副菜	その他
野菜、海藻、きのこ類、こんにゃく	いも類、果物、乳製品など
*料理として、1日5～6品を目安に	*果物は1日の目安量に気配りを



果物の1日の目安量(どれか1つ)
バナナ1本(100g)、
りんご1/2個(150g)
みかん2個(200g) など

編集者の声



バルス薬局しんせい店
薬剤師の門野です。

みなさんにコレステロールについて知って頂き、少しでも予防や治療のお役に立てばうれしいです。



せせらぎ薬局
薬剤師の木戸です。

今回の作成ではコレステロールについてなるべく分かり易いように考えてみました。皆さまの健康づくりの参考になればと思っています。



バルス薬局桑園店
管理栄養士の相川です。

注目度が高い「コレステロール」、脂肪の「質」を意識した食生活も考えてみましょう。