

+ 医知創造ラボ



脂質異常症とうまく付き合う 生活指導の要点

食事・運動・禁煙節酒・FH拾い上げまで



医知創造ラボ

監修：内科専門医

約7分

**健診でLDLが
高いと言われた。
でも自覚症状はゼロ。**

問いかけ

症状がないから、とそのままにしていませんか。
動脈硬化は、静かに進みます。

今日おさえる3つのこと

1

生活改善は薬の「土台」

薬の"代わり"ではなく、動脈硬化を防ぐ土台になる

2

薬は自己判断でやめない

数値が良くなっても、それは薬が効いている状態

3

FHを見逃さない

家族性高コレステロール血症を外来で拾い上げる

LDLは下げるほど良い

大規模な研究の統合解析では、LDLコレステロールを下げるほど、心筋梗塞や脳梗塞などの血管イベントが着実に減ることが示されています。特定の「ここまで下げれば十分」という線引きはありません。

ここだけ覚えればOK

大切なのは「下げるほどリスクが下がる」という向き。**生活で下げた分も、薬で下げた分も、方向は同じ**です。数字を暗記する必要はありません。

健診結果のめやす

項目	めやす	意味
LDL	140以上＝高値／120～139＝境界	動脈硬化の主役
HDL	40未満＝低値	"善玉"が少ない
中性脂肪	空腹時150以上／随時175以上	食事・飲酒で動く

※単位はmg/dL。これは「生活を見直す起点」であって暗記対象ではありません。**めざす**
目標値は人によって違います（次のスライドへ）。

同じLDLでも 危険度は人で違う

同じLDLの値でも、めざす目標は人で変わります。心筋梗塞・脳梗塞の既往、糖尿病、喫煙があると、より低く保つ必要があります。

ここだけ覚えればOK

「この値なら大丈夫」とは一律に言えません。**目標値は主治医と決めます**。数字だけで一喜一憂しないことが大切です。

飽和脂肪酸を減らし 魚・植物油に置き換える

脂身・バター・生クリーム・加工肉などの飽和脂肪酸を減らし、魚・植物油・ナッツの不飽和脂肪に置き換えると、心血管イベントが減ることが示されています（減らすだけでなく"置き換え"が鍵）。

📋 ここだけ覚えればOK

「揚げ物・脂身・加工肉を控えて、**魚を一品増やす**」。同じ脂でも、何に替えるかでLDLの下がり方が変わります。

地中海食パターンと 水溶性食物繊維

野菜・果物・全粒・豆・魚・オリーブ油・ナッツを中心にした地中海食パターンは、高リスクの人で心血管イベントを減らしました。オートミールや大麦の水溶性食物繊維も、LDLをわずかに下げます。

ここだけ覚えればOK

特定のサブリではなく**食事全体のパターン**が大切。オートミール・大麦・海藻・野菜を足すと、LDLが少しずつ下がります。

週150分の有酸素＋筋トレ

ウォーキングなどの有酸素運動を週150分、これに筋トレを加えると、LDLや中性脂肪が数mg/dL改善します。特に中性脂肪と内臓脂肪に効きます。

📋 正直にお伝えすると

運動だけでは**HDLは上がりにくい**のが正直なところ。過度な期待はせず、食事と組み合わせてこそ効きます。まずは続けられる範囲で。

減量・禁煙・節酒で 土台を整える

食べる脂の量を控えると体重が少し落ち、それに連れてLDLも下がります。禁煙は動脈硬化予防に必須で、HDLの改善も期待できます。飲みすぎは中性脂肪を上げるため節酒を。

ここだけ覚えればOK

急な絶食ではなく**続けられる範囲で少しずつ減量**。禁煙と節酒は、HDLと中性脂肪にとって良い方向に働きます。

数値が良くても 自己判断でやめない

生活が改善し数値が良くなっても、それは「薬が効いている状態」です。良くなったからと自己判断で中断すると、多くの場合また上がってしまいます。

⚠ ここに注意

生活改善は薬の「代わり」ではなく「土台」。減薬やお休みを考えるときは、かならず主治医と相談してから決めます。

約300人に1人の「FH」セルフチェック

- ✓ 未治療のLDLが180以上
- ✓ 若い家族（親・きょうだい）に心筋梗塞・狭心症
- ✓ アキレス腱が腫れている（太い）

2つ当てはまれば、家族性高コレステロール血症の可能性。主治医に相談を（確定診断は受診で）。

見逃さない4つの受診サイン

⚠️ ① 胸の痛み

胸の痛み・締めつけ→狭心症・心筋梗塞のことも。すぐ受診・119

⚠️ ② 脳卒中サイン

顔のゆがみ・腕の力が入らない・言葉が出ない→すぐ119

⚠️ ③ 急な激しい腹痛

中性脂肪がとて高いと膵炎のことも→早めに受診

⚠️ ④ 強い筋肉痛

薬による強い筋肉痛・脱力→主治医に相談（自己中断しない）

📞 気になる症状は自己判断せず、主治医に相談を

そのまま使える外来での伝え方

💬 シンプル版（時間が限られる外来で）

「まず飽和脂肪を減らして、魚を一品増やしましょう。歩く習慣も少しずつ。それだけでもLDLは下がってきます」

💬 くわしい版（時間に余裕があるとき）

「LDLは下げるほど血管の病気が減ります。目標値はあなたのリスクで決めます。薬が出ていても、数値が良くなったら自己判断でやめないでくださいね」

今日の4つの持ち帰りポイント

01

生活は「土台」

薬の代わりではなく、動脈硬化を防ぐ土台になる。

02

数値は行動の起点

140や40は暗記する数字でなく、生活を見直す合図。

03

薬は自己中断しない

数値が良くても効いている状態。減薬は主治医と。

04

FHを拾い上げる

約300人に1人。3点チェックで気づいて受診へ。

患者さんからよく聞かれること

Q. 薬を飲めば好きに食べていい？

いいえ。薬と生活はどちらも土台。食事の工夫は薬の効果を底上げします。

Q. 運動すればHDLは上がる？

運動だけでは**上がりにくい**のが正直なところ。それでもLDL・中性脂肪には効きます。

Q. 数値が良くなったら薬をやめていい？

自己判断はNG。 良い数値は薬が効いている証拠。やめる判断は主治医と一緒に。

おもな根拠（概要）

- 1 CTT（2010）－ LDLは下げるほど良い
Lancet
- 2 Hooper（2020）－ 飽和脂肪酸を減らす
Cochrane
- 3 PREDIMED（2018）－ 地中海食
Estruch R, et al. N Engl J Med
- 4 Kelley（2011）－ 運動＋食事で脂質改善
Kelley GA, et al. BMC Medicine
- 5 Eid（2022）－ FHは約300人に1人
J Clin Endocrinol Metab
- 6 動脈硬化性疾患予防GL2022
日本動脈硬化学会（一次資料）

生活の工夫は、 確実に効く土台です



概要欄をチェック
患者配布用ハンドア
ウトを配布中



チャンネル登録
外来で使える話題を
お届けします



高評価で応援
次回も**お楽しみに**

この解説が役に立ったと感じたら、高評価とチャンネル登録をいただけると励みになります。