中高年の仕事力を維持するヘルスケア（第2回）

おなかが出た人。生活習慣改善策は人により違う

2017.08.24

中高年になると、おなかだけが出ている体形の人が多くなります。運動の機会が少ないにもかかわらず、食事は脂っぽいものが多く、アルコールも増えているという生活が要因の1つに挙げられます。このような生活を続けると、血中の中性脂肪値が高くなり、健康診断などで「脂質異常症」と指摘されるかもしれません。

脂質異常症を治療せずにいると、血管の動脈硬化が早まり、心筋梗塞や脳梗塞などの危険な病気を引き起こすケースがあるといわれています。この脂質異常症について医師の寺本民生氏は、監修した書籍「患者のための最新医学 脂質異常症（コレステロールと中性脂肪）最新の食事療法」で、その治療につながる生活習慣の改善法が、人によって異なると説明しています。

死に至るケースも！脂質異常症の恐ろしさ

人は、食事から体を維持するための栄養を摂取しています。摂取した栄養は日々消費されますが、使い切れないと中性脂肪として蓄えられます。中性脂肪が多くなると、血中の中性脂肪値が高くなり「脂質異常症」という症状になるのです。

脂質異常症と診断されるほど中性脂肪値が高くなると、悪玉コレステロールも増加します。悪玉コレステロールは本来、細胞膜や消化液、ホルモンの原料になるもので、血液により全身に送られています。しかし過剰に作られると行き場を失います。動脈の壁に入り込むようになり、動脈硬化を起こすのです。

寺本氏は書籍で、健康診断などで中性脂肪値や血中コレステロール値が高いと診断されても、痛みなどの自覚症状がないため、病院で診察を受けずに放置する人が多いと言っています。放置したままでいると動脈硬化が進み、狭心症や脳梗塞などを引き起こして死に至るケースもあるそうです。自覚症状がないため、脂質異常症は「サイレントキラー」とも呼ばれています。

中性脂肪値やコレステロール値が高いと診断され、食生活や運動などの生活習慣を改めることは脂質異常症の予防として必要です。しかし寺本氏は、コレステロールの内容によって改める点が違ってくると説明しています。

原因によって変わる生活習慣の改善点… 続きを読む