

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑮

脂質代謝異常について

院長 深谷 幸雄

今日は脂質代謝異常についてお話ししましょう。脂質代謝異常というとなにそれと言う方も多いでしょう。善玉コレステロールとか悪玉コレステロール、中性脂肪というと聞いたことがありません。これらのコレステロールが血液中に異常に多くなると、動脈硬化を引き起こし、ひいては心筋梗塞や脳梗塞を発生して、病気のことを言っています。ですので、そのような合併症がおこってくるまではなんの症状もありません。これがこの病気の怖さであることは生活習慣病全体に言えることで、もう何度も説明してきましたね。特に今日は動脈硬化に最も悪い影響を与える悪玉コレステロール、つまりLDLコレステロールについて説明しましょう。

ただ単にLDLコレステロールが高いといつても、年齢、性別、合併症のあるなしで考え方、コントロール目標の値が違います。それをこれから説明しましょう。まず一番きびしくLDLコレステロールの値を問題にしなければならぬ人は、心血管系の合併症がある方です。特に狭心症や心筋梗塞の病気がある人はLDLコレステロールを100以下にします。食事療法や運動療法を行います。同時に薬を使った治療を

すぐに始める必要があります。そうしないとカテーテルによる治療やバイパス治療を行った人も、必ず動脈硬化が進行し狭心症や心筋梗塞を再発します。もう治療したから大丈夫と思つて内服治療を止めてしまった人は要注意です。狭心症や心筋梗塞を起こしてない人もこの病気を発症しやすい要因リスクと言いますが、このリスクがいくつあるかによって、目標のLDLコレステロールの値が違ってきます。それではどんなことがリスクに入るといえるか。①年齢(男性45歳以上、女性55歳以上) ②高血圧 ③糖尿病 ④喫煙 ⑤狭心症、心筋梗塞の家族歴(血のつながった人がこの病気を持っているかどうか) ⑥善玉コレステロールHDLコレステロール $\geq 40\text{mg/dl}$ の6項目があたります。これらが3つ以上あるとLDL ≥ 120 、1 \sim 2個だとLDL ≥ 140 、二個もなければLDL ≥ 160 がコントロールの目標になります。まず生活習慣の改善として禁煙、食生活の改善、体重の適正化、適度な運動が基本になります。数か月努力しても目標に達しない場合は内服の治療が必要となります。これらの目標値は多くの脂質代謝異常の人をその人の一生にわたって調査し続け、病気を発症したかどうかばかりでなく、その方がその病気で亡くなったかどうかまでを含めて調査し続けた結果から出されてきたものです。今症状があるとか無いとかは関係なく、今LDLコレステロールの値がいくつであるのかによって将来どれくらい心筋梗塞や脳梗塞で亡くなる危険性があるかを問題にしているのです。昨年のLDLコレステロールの値を見直してください。自分のリスクがいくつか数えてみてください。自分のLDLコレステロールの値を知らない方、今年こそ健診を受けてください。将来あなたの家族が悲しい思いをするかどうかは、今年健診を受けるかどうかで変わるかもしれません。昨年の久米島町の特定健診でのLDLコレステロールの平均値が、沖縄県でトップクラスであること、そして65歳以下の死亡率が沖縄県が全国でトップであることを思い出してください。もう一度久米島の皆さん一人一人が自分の体の状態に目を向けてくださるようお願いいたします。

今日は脂質代謝異常、特にLDLコレステロールについてお話ししました。次回は痛風でおなじみの尿酸血症についてお話ししましょう。

「長野県に習って

久米島でも長寿復活を!!」

小児科医 渡邊 幸

さて、今回は特別号として1月11日に行われた「鎌田實先生講演会」の中からお話をして行きたいと思ひます。

講演会へは多くの島民の皆さんも参加していただき、素晴らしいお話を沢山聞けた事と思ひます。講演会では初めに役場福祉課健康づくり班の平田淳子さんから久米島町民の健康の現状についてのお話があり、私も子ども健康プロジェクトの活動などについてお話をさせていただきました。そして、鎌田先生からは長野県の不健康をいかに健康長寿の県に導いたかというお話をいただきました。

さて、今回は特別号として1月11日に行われた「鎌田實先生講演会」の中からお話をして行きたいと思ひます。講演会へは多くの島民の皆さんも参加していただき、素晴らしいお話を沢山聞けた事と思ひます。講演会では初めに役場福祉課健康づくり班の平田淳子さんから久米島町民の健康の現状についてのお話があり、私も子ども健康プロジェクトの活動などについてお話をさせていただきました。そして、鎌田先生からは長野県の不健康をいかに健康長寿の県に導いたかというお話をいただきました。

さて、沖繩県、久米島町も現在様々な健康問題があり、平均寿命も下がっています。しかし、長野県の取り組みをお手本にすることで再び健康長寿を取り戻せるかもしれません。そのポイントは、①島に合った方法で野菜・魚摂取を増やす工夫をする、②島ならではの健康によい特産物をもつと家庭に取り入れる、③楽しく歩く習慣を工夫してつける、ことではないかと思ひます。そのためには沢山の皆さんのアイデアと協力が必要です。ふと浮かんだ小さなアイデアが島の健康作りの鍵となるかもしれません。久米島病院、役場福祉課健康づくり班ではそのような皆さんのアイデアを大募集しています。今始める取り組みが30年後の久米島を健康長寿の町にすることを信じて、ぜひ皆さんで久米島の健康づくりをしていきましょう!