

第161号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「30代でもう動脈硬化リスク」

「タバコとコロナ」



30代でもう動脈硬化リスク？

新型コロナウイルスによる自粛の影響で体を動かす機会が減り、体形が気になり、コレステロールの単語がふと気になって方もいるのではないのでしょうか？

コレステロールが高い状態を放っておくと動脈硬化のリスクになります。コロナで重症化した人には持病がある人も多く、予防は大切です。

コレステロールには、善玉（HDL）と悪玉（LDL）があり、LDLが高いと動脈硬化につながります。LDLの正常値は、140未満です。

日本人のコレステロール値が比較的低いとされたのはもう何十年も前の話。食生活の欧米化が進み、2000年頃には米国とほぼ変わらなくなったという報告もあります。高コレステロール

という、太っている人や高齢者を思い浮かべるかもしれませんが、食生活をはじめとする生活習慣だけでなく、家系や体質の影響もあっていわれています。また、遺伝性の病気もあります。それは、家族性高コレステロール血症です。

生活習慣や体形には問題ない人が多く、原因遺伝子を親から受け継いでいる人は、500人に1人と推定されています。薬は、第1選択は、スタチンで、体内でのコレステロールを減らす働きがあります。一般的には、40代で飲み始める人が多いですが、20代や30代で飲む人もたくさんいます。若いうちに高脂血症を指摘され、早めの治療を始めている人が少なくありません。飲み始めると効果がすぐ表れ、LDLの数値は落ちますが、副作用として注意したいのが、クレアチニンキナーゼの値です。ふくらはぎなどに痛みが目立ったり、脱力感があつたりした場合は、医師に相談が必要です。

ご心配なことがありましたら、薬剤師にも遠慮なくご相談下さい。

気をつけよう コレステロール

コレステロールを下げるには

食事を見直す	運動をする	治療を始める
海藻、きのこ類などの食物繊維が豊富なものを食べる	ウォーキングやジョギング、水泳など、有酸素運動を継続する	医師と相談し、コレステロールの吸収を抑える薬をのむ

こんな人はハイリスク
 家族性高コレステロール血症(FH)
 1 悪玉コレステロール(LDL)が180以上
 2 手足などに黄色腫(黄色いしこり)などがある
 3 2親等以内にFHの人がいるか、男性なら55歳未満、女性なら65歳未満で心筋梗塞などになった人がいる

黄色腫が出るころ

グラフィック・志保 氏

