

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ると言われています。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

ガ・タバコ

タバコを吸っていると新型コロナウイルス肺炎が重症化します。

新型コロナウイルス感染症（COVID19）が相変わらず世界中で蔓延中ですが、このウイルスの性格がだんだんと解ってきました。感染者の80%程度の人は無症状か風邪症状で済みますが、20%程度の人には症状が重く、肺炎などから命を落とす人もいます。感染を完全に防ぐのは難しい状態ですので、重症化を防ぐ・死亡者を出さないことがこれからの目標となります。

これまでの研究でどのような人が重症化するのか判ってきました。高齢者・持病のある人・肥満者などとともにタバコ（喫煙）もその原因であるとWHOは宣言しています。また、厚生労働省、日本呼吸器学会などでもホームページでその危険性を警告しています。では、何故タバコは新型コロナウイルス感染症を重症化させるのでしょうか？海外の研究でその一因と考えられるメカニズムが報告されました。

その研究によりますと、新型コロナウイルスは人の気道などにあるACE2受容体という場所から体内に侵入することが解っています。このACE2受容体は肺に近い気道の奥にも見られますが、タバコを吸っている人ではこの数が増加し、子どもでは少ないことが解りました。つまり、タバコを吸っている人は新型コロナウイルスが気道から体内に入りやすく、子どもでは入りにくいということです。そのためタバコを吸っている人は重症になり易く、子どもは重症になりにくいのではないかと考えられています。

タバコは新型コロナウイルス感染症だけでなく、がん・心臓病・脳血管障害・糖尿病・認知症など多くの病気との関連もわかっています。是非この機会に禁煙に取り組みませんか。
厚生労働省よりHPより



今年も「まちのくすり屋さん」をご愛読して頂き、本当にありがとうございました。新年もよろしく願い致します。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>