

キナシ大林病院循環器内科医長 石川昇平氏



■いしかわ・しょうへい 2008年香川大医学部卒。18年同大大学院医学系研究科博士課程修了。同大医学部付属病院循環器・腎臓・脳卒中内科助教などを経て、20年4月から現職。日本内科学会認定医、総合内科専門医、日本循環器学会専門医。三豊市出身。37歳。

にしてほしいが、少しでも減量できれば効果は期待できる。また、年に1回は健康診断を受け、脂質異常があれば放置せずに治療に当たることが重要だ。  
―食生活でのアドバイス

当院では、この1年に健康診断で訪れた30〜40代の1〜2割に「コロナ太り」の傾向がみられた。外出自粛によってテイクアウトやデリバリーの利用機会が増えたり、テレワークで通勤が減少するなど運動が不足したりしたことなどが要因と考えられる。これ

揚げ物は悪玉コレステロール、炭水化物やアルコール類は中性脂肪の元となる。まずは、これらの摂取を控えることが大切だ。とはいえ、無理な食事制限は続かないので禁物。例えば毎日している間食を週2〜3回に減らすなど、できることから始めてほしい。また、動脈硬化の予防に効果的な和食を塩分に気を付けながら取り入れるほか、▽

**■ キナシ大林病院循環器内科**

狭心症、心筋梗塞の原因である高血圧症や脂質異常症などの指導・治療のほか、心電図やCTスキャンを用いて狭心症の検査を行う。心不全患者の治療も実施。診療日は月、水曜午前（要予約）。

所在地：高松市鬼無町藤井435-1  
電話：087 (881) 3631  
<https://www.obayashihp.or.jp>

**脂質異常症**

**生活見直し運動習慣を**

**コロナ下で予備軍増加**

血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎる状態などを示す「脂質異常症」。心筋梗塞など命に関わる疾病につながるリスクがあり、注意が必要だ。新型コロナウイルスの流行に伴う外出自粛や食生活の乱れで体重が増える「コロナ太り」が指摘される中、脂質異常症予備軍も増えているそう。キナシ大林病院循環器内科医長の石川昇平氏に病気の特徴や治療法などを聞いた。

―脂質異常症とは。

血液検査で調べる必要がある。―どんなリスクがあるのか。

液中の悪玉コレステロール値が高いと狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクとなる。―治療方法は。

血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいは動脈硬化を抑制する働きを持つHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態を指す。厚

生労働省の2017年の調査によると、日本の患者数は約220万人に上ると推計されている。脂質異常症自体に自覚症状はなく、血液検査で調べる必要がある。

液中の悪玉コレステロール値が高い状態が続くと、徐々に血管内に沈着。プラークと呼ばれるかゆ状のものになり、少しずつ血流を

分かつている。高血圧や糖尿などの他の動脈硬化リスクを持つ人は特に注意が必要だ。―「コロナ太り」に悩む人が増えているようだ。

―脂質異常症とは。

血液中の悪玉コレステロール値が高いと狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクとなる。

基本は生活習慣の改善だ。バランスの取れた食生活と適度な運動を心掛けることだ。医師から内臓肥満を指摘された場合は、体重

の3%を落とすことを目標

**脂質異常症治療のポイント**

**食生活**

- ・和食を多く取り入れる
- ・肉の脂身、動物性の脂を控える
- ・野菜、魚、キノコ類、大豆の摂取を増やす

**運動面**

- ・有酸素運動を1日計30分、週3回
- ・歩数にすると3千歩、距離にして2\*ほど
- ・日常生活で無理せず続けられる運動を探す

肉の脂身やラード、バターなどの動物性の脂を控える▽野菜、魚、キノコ類、大豆の摂取を増やすことなども意識してもらいたい。―効果的な運動のポイント。

ウォーキングや軽いジョギングなどを1日計30分、少なくとも週3回は心掛けてほしい。熱中症に注意しつつ、朝晩15分ずつでもいい。日常生活ではエレベーターやエスカレーターではなく階段を使うなど、無理せず続けられる運動を探し、座ったままの生活を避けるようにしてほしい。