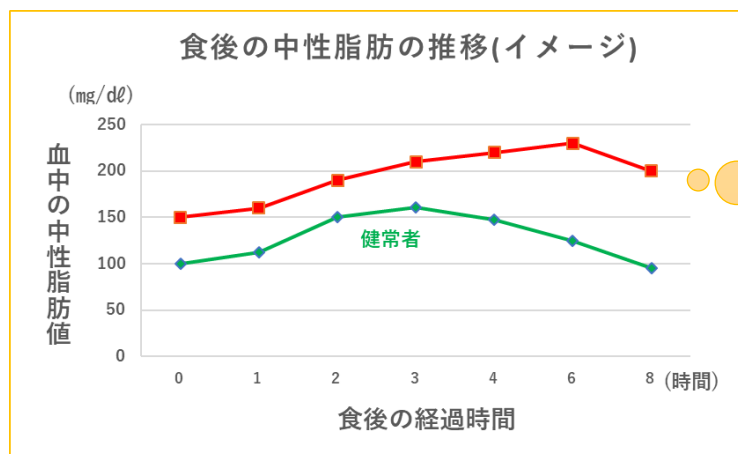


3. 食後高脂血症と動脈硬化

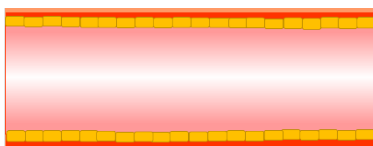
動脈硬化の新たなリスクの 1 つとして食後高脂血症が注目されています。食後高脂血症は、食後に中性脂肪が異常に高値になる、またはそのピークまでの時間が遅延する、または食事前の値に戻るまでが遅延する状態です。

中性脂肪は食事の摂取によって変動します。摂取する内容や量にもよりますが、中性脂肪の代謝は、血糖に比べても長く、健常者であっても、ピークの値になるまで 3~4 時間を要し、食前の値に戻るまで 8 時間程度を要します。一般的な、1 日 3 食の食事を摂っている人の場合、1 日の大半の時間が食後の状態にあることになりませんが、食後高脂血症の状態になると 1 日の大半を中性脂肪が高い状態で過ごすことになります。



1 日 3 食食べている場合、食後、中性脂肪が下がりきらないうちに次の食事を摂ることになる。

健康な血管



動脈硬化のある血管



血栓

プラーク

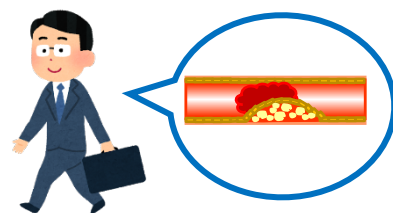
中性脂肪やコレステロールなどの油は、水と混ざらないため、リポ蛋白という粒子として血液中に存在しています。食後高脂血症の状態になると、小腸由来のカイロミクロンレムナントというリポ蛋白が増加します。レムナントは、通常速やかに代謝されるため、血液中にはわずかしこ存在しません。

レムナントも、コレステロールのように血管壁にプラークと呼ばれるかたまりを作り動脈硬化を進めてしまいます。プラークは柔らかく、壊れやすいのですが、プラークが破れるとやぶれた部分に血小板が集まり、その結果血栓ができてしまいます。

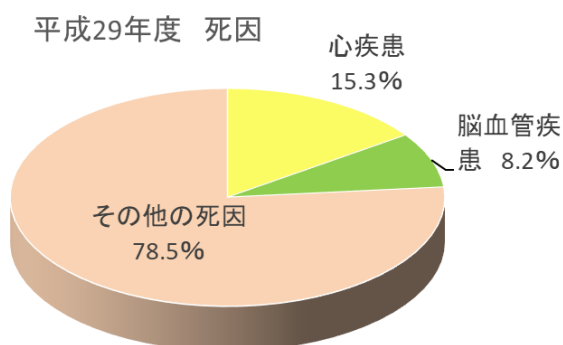
この血栓が大きくなると、動脈を塞いでしまい血流が途絶えて、その部分の組織が壊死してしまいます。これが心臓に起こると心筋梗塞、脳に起こると脳梗塞になります。

食後高脂血症になっても、自覚症状はありません。空腹時の中性脂肪の値が基準値内の場合、健診でも見つかりません。そのため、知らず知らずのうちに動脈硬化が進展してしまいます。

食後の中性脂肪が高ければ高いほど、心筋梗塞などの心血管疾患を発症するリスクが高まることがわかっています。



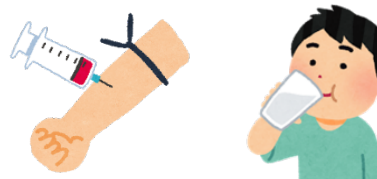
食後高脂血症は脂肪の摂り過ぎや運動不足で起こりますが、背景にインスリン抵抗性も関係していると考えられており、糖尿病の人やメタボの人によく起こります。インスリン抵抗性とは、インスリンの分泌は十分であるのに、効果を発揮できない状態のことです。内臓脂肪が悪いホルモンを分泌して、糖代謝だけでなく、脂質代謝や血圧のコントロールに異常をもたらすことがわかっています。



平成 29 年 人口動態統計より（厚生労働省）

現在の日本人の死因順位では、2位が心疾患で3位が脳血管疾患であり、約4人に1人は動脈硬化による心臓や脳の病気で亡くなっています。また、一度心筋梗塞や脳梗塞を起こした場合、再梗塞のリスクもあり、より厳重な管理が必要となります。また、介護が必要になった原因の第2位が脳梗塞であり、動脈硬化を防ぐことは寿命だけでなく、健康寿命を延ばすためにも重要です。

自覚症状もなく、通常の健診では見つけることが難しい食後高脂血症の検査を行う場合、通常は12時間絶食した後、脂肪分の多い負荷食を摂取し、その後、1時間おきに5~6回採血をする必要があります。この検査は、採血回数や拘束時間が長く、検査中は食事を摂れないため、実際にはあまり行われていませんが、食後3~4時間後に採血して中性脂肪を測ることで診断できます。



監修：りんくう総合医療センター 病院長
大阪大学大学院医学研究科 総合地域医療学寄附講座特任教授
山下 静也 先生