

閉経後の脂質異常症

脂質異常症とは？

血液中のHDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪のいずれかの異常

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定の基準から外れており、「HDL（善玉）コレステロールが低い」「LDL（悪玉）コレステロールが高い」「中性脂肪が高い」のいずれか一つであれば「**脂質異常症**」と診断します。

血液中に余分な脂質が多くなると動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。この中で**動脈硬化と最も関係が深いのはLDLコレステロール**です。

閉経と脂質異常症の関係

女性は**閉経後にLDLコレステロールが急速に上昇**

脂質の代謝には性差があり、女性は閉経前後で大きな変化があります。

女性ホルモンであるエストロゲンには、LDLコレステロールを低下させ、HDLコレステロールを増加させて血管を守り、循環器系に作用して血液の流れを改善する働きがあります。このエストロゲンは主に卵巣から分泌されていますが、閉経の数年前から減少し、閉経後は分泌されなくなってしまうため、女性のLDLコレステロールは閉経前の50歳以前では男性と比較して低いですが**50歳以降から急速に上昇**し男性よりも高くなります。

閉経に伴う影響であれ、LDLコレステロールの上昇は脂質異常症や動脈硬化が進行するリスクとなるので注意が必要です。

特にこんな方は若いうちから脂質異常症に要注意！

- ✓ 肉類や揚げ物などが好きでよく食べる
- ✓ 魚卵（イクラ、タラコなど）が好きでよく食べる
- ✓ お腹いっぱいになるまで食べる
- ✓ 間食で甘いものをよく食べる
- ✓ 青魚（サバ、イワシ、サンマなど）はあまり好きでない
- ✓ 運動はあまりしていない
- ✓ 肥満気味だ
- ✓ タバコを吸う（1日10本以上）
- ✓ 高血圧あるいは糖尿病がある
- ✓ 親や兄弟・姉妹に心筋梗塞や脳卒中になった人がいる

女性ホルモンの減少以外で女性の脂質異常症が増加する要因は？

ライフステージの変化も影響している可能性があります。更年期以前は仕事と家庭の両立などによって多忙な人が多いですが、年齢を重ねるごとに徐々に子育てが一段落し、自分の時間を持てるようになる人の割合が高くなります。時間的にも経済的にも少し余裕を持って生活ができるようになる一方で、身体活動量が減るため肥満になりやすく、脂質異常症の割合が高くなると考えられています。

脂質異常症を防ぐ方法

まずは**食生活の見直し**、そして**運動習慣の継続**を

食生活の改善でまず重要なことは、適正な摂取エネルギーと糖質、脂質、たんぱく質をバランスよく摂り、コレステロールの多い食べ物を控えます。

コレステロールの多い食品



魚卵・ししゃも・うに・塩辛



レバー・モツ・脂身の多い肉



卵

油脂類

また、食物繊維の多いものは便の中にコレステロールを排出させる作用が強く、血中のコレステロールを下げます。

コレステロールを下げる食品



野菜



海藻



きのこ類

その他、適度な飲酒はHDL（善玉）コレステロールを増やしますが、**過度な飲酒**は中性脂肪を増加させる原因となりますので注意が必要です。

運動習慣の継続



有酸素運動（ウォーキング、水中運動など）

1日合計30分以上、週3日以上または週に150分以上



適正な食事や運動をしても、若い頃からLDLコレステロールが高く動脈硬化が進んでしまう遺伝性の家族性高コレステロール血症という病気もあります。健康診断で脂質の数値が悪い場合は、必ず受診し医師へ相談してください。