

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病と脂質異常症

をよく知ろう

【監修】小田原 雅人(山王病院内科部長、国際医療福祉大学教授、東京医科大学 特任教授)



セルフチェック
項目つき

コレステロール値が高めだといわれました。



セルフチェック

あてはまるものに
○をつけましょう。

血糖コントロールがうまくいっていない

血縁者に脂質異常症の人がいる

太っている

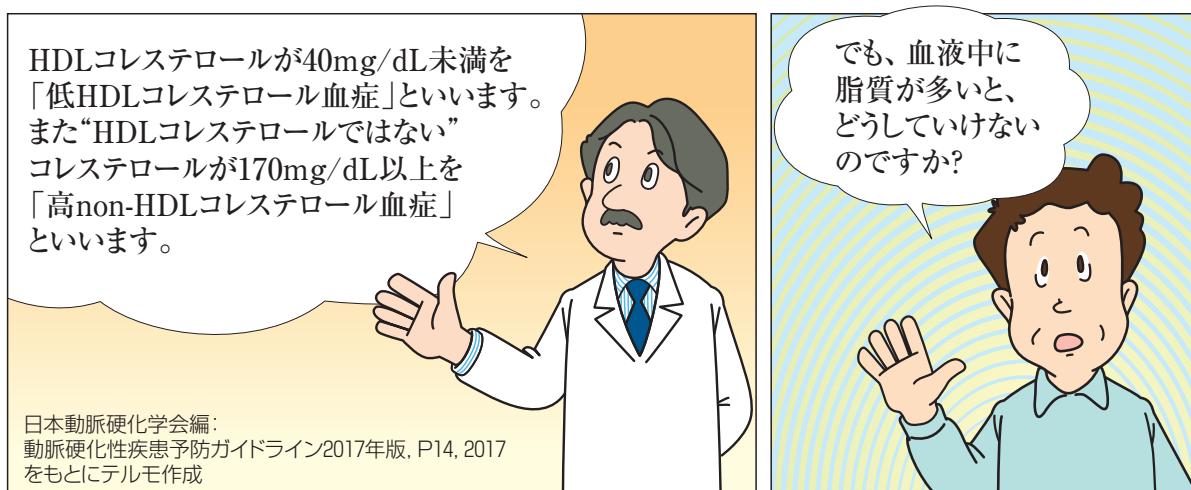
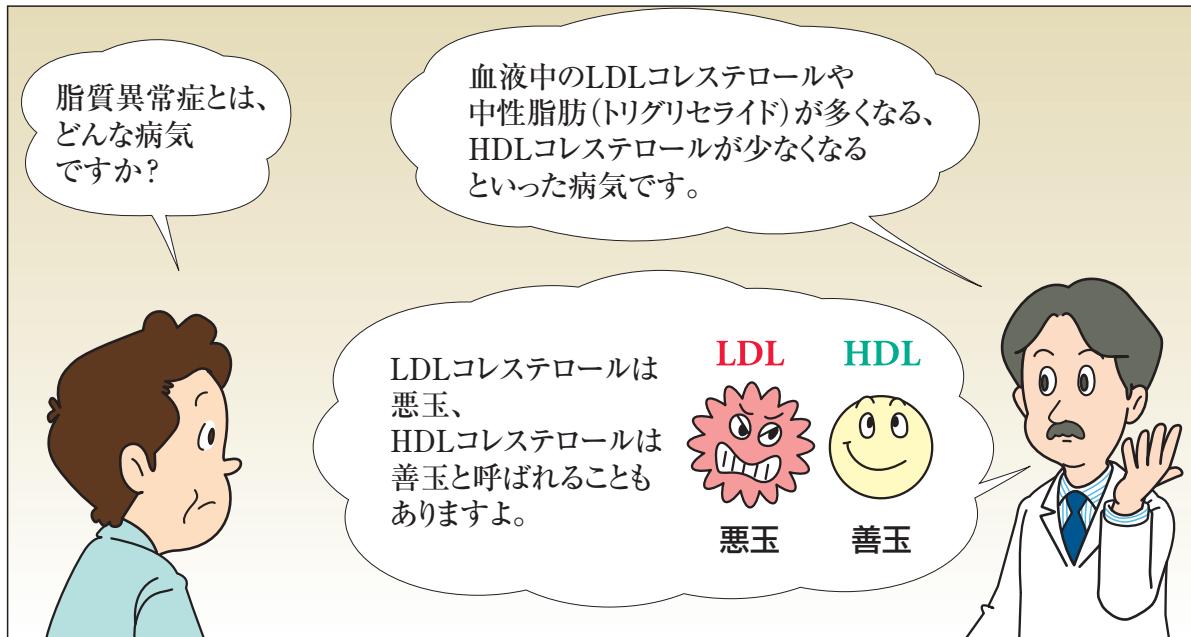
ほとんど運動しない

健康診断などで脂質異常を指摘されたことがある

閉経後の女性である

○がある人は注意が必要です。

脂質異常症とは血液中の脂質が多くなった状態です。

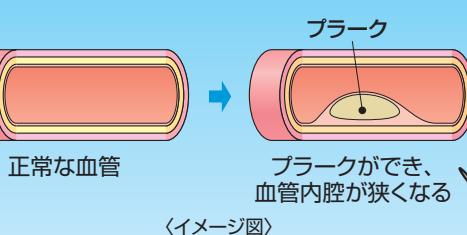


脂質異常症は動脈硬化を促進させる原因となります。

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料として、中性脂肪はエネルギー源として、体にとって、なくてはならないものです。



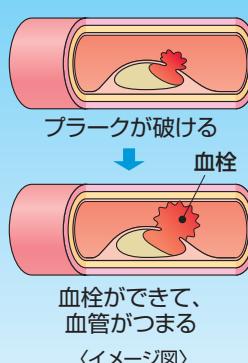
しかし、増えすぎると、動脈硬化の原因となり、狭心症や心筋梗塞などの病気になりやすくなるのです。



「**プラーカ**のせいで、血管内が細くなっているぞ！」

コレステロールと心筋梗塞の関係を簡単に説明しましょう。
まず、余分なコレステロールが血管内に付着していき、
「**プラーカ**」という脂質の固まりができます。

そうですね。
そして、柔らかい「**プラーカ**」はすぐ破れてしまいます。
すると血栓（血の固まり）ができる、
血管が急激につまってしまうのです。



「本当だ。これでは血液が流れないですね。」

糖尿病の人は、
それでなくても動脈硬化の進行が早く、
脂質異常症を合併すれば、
動脈硬化はさらに早く進んでしまうのです。

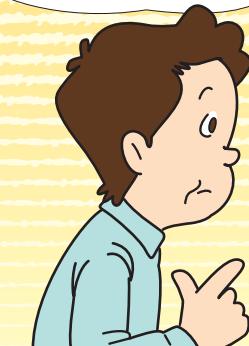


糖尿病だと脂質異常症にもなりやすいのですか?

糖尿病の人は、脂質異常症にもなりやすいのですよね?

そうです。
高トリグリセライド血症には
血糖値とインスリンが
大きく関係しています。

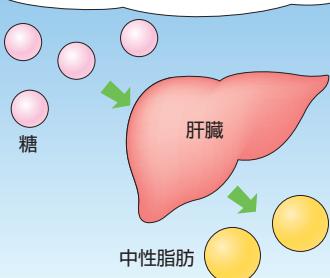
血糖値と
インスリンが?
どうして?



血糖値が高くなると、
肝臓は余分な糖を利用して、
中性脂肪をつくります。

また、インスリンには、
血糖値を一定に保つ作用に加え、
脂肪を分解する働きもあります。

糖尿病でインスリンが
うまく分泌されなくなれば、
中性脂肪も分解されず、
血液中の脂質が
増えるのです。

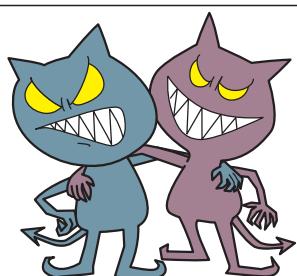


反対に、高トリグリセライド血症になると、
インスリンの効きが悪くなるため、
血糖値が上がります。

高トリグリセライド血症が
糖尿病の悪化の原因に
もなるのですね。

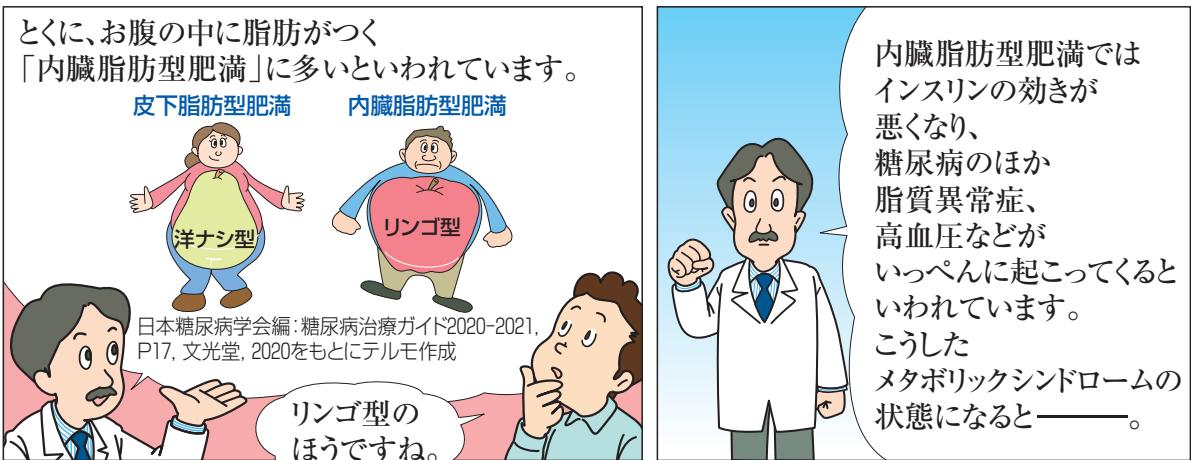
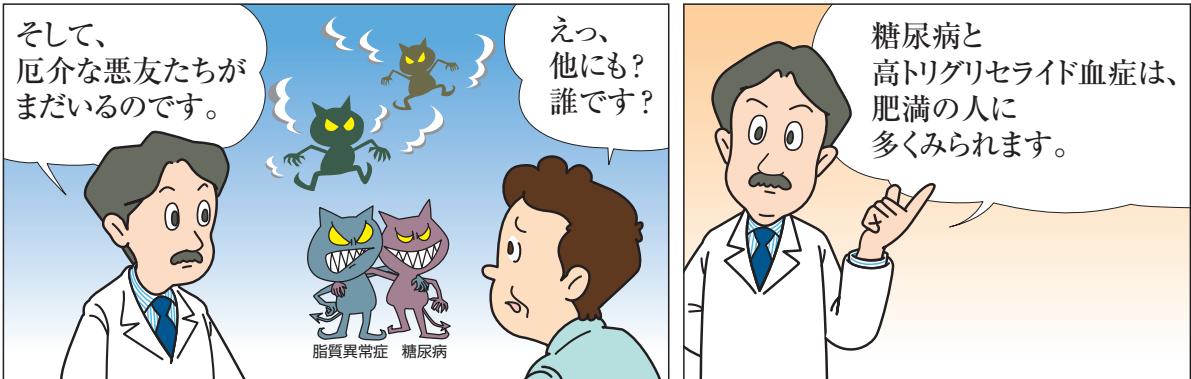


脂質異常症と糖尿病は、
互いに悪影響を及ぼしあう
悪友同士というわけか。
いやだなあ。



脂質異常症 糖尿病

糖尿病や脂質異常症になりやすいのはどんな人?



セルフチェック	糖尿病	運動不足
あてはまるものに○をつけましょう。	高血圧	たばこを吸う
	脂質異常症	肥満

○がある人は、動脈硬化が早く進むリスクがあります。

定期的に血清脂質検査を受けるようにしましょう。

でも、私はまだ
脂質異常症の
“予備軍”だから、
大丈夫ですよね？

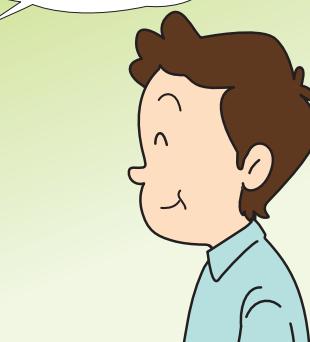
それが、糖尿病と脂質異常症を
合併していると、コレステロールや
中性脂肪の値が
それほど高くなくても、
動脈硬化が進んで
しまうのです。

どうすれば
よいですか？



まずは、
血糖コントロールを
しっかり行って
ください。

そして、
病院で定期的に
血液中の脂質の量を
調べる検査を
受けましょう。



血糖値を調べると
同じ血液検査なので、
一回の採血で
調べられますよ。



私は
LDLコレステロール値が
高めといわれましたが、
いくつならよいですか？

120mg/dL未満を
目標にしてください。
いまなら、
食事療法と
運動療法で
改善できますよ。



食事療法ではコレステロールの多い食品は控えめに。



では、食品の選び方についてはどうですか？
エネルギー量は同じでも、卵やレバー、小魚、貝類、魚卵などコレステロールの多い食品を摂っていませんか？

私の好物ばかりだ。

コレステロールの多い食べ物 (1単位当たりの重さとコレステロール含有量)

食べ物	1単位当たりの重さ	コレステロール含有量
鶏卵	(50g)	210mg
どじょう	(100g)	210mg
鶏レバー	(60g)	222mg
しらす干し	(40g)	156mg
わかさぎ	(100g)	210mg
しじみ	(160g)	125mg
たらこ	(60g)	210mg
すじこ	(30g)	153mg
かずのこ	(80g)	184mg

日本糖尿病学会編、糖尿病食事療法のための食品交換表第7版をもとにテルモ作成

LDLコレステロールが高い場合、コレステロールは1日200mg未満にしましょう。

卵は1つ1単位(80kcal)ですから、毎朝1つ食べるようにしていました。

卵1つにコレステロールは200mg以上も含まれています。食べる回数を1~2日おきに減らしましょう。



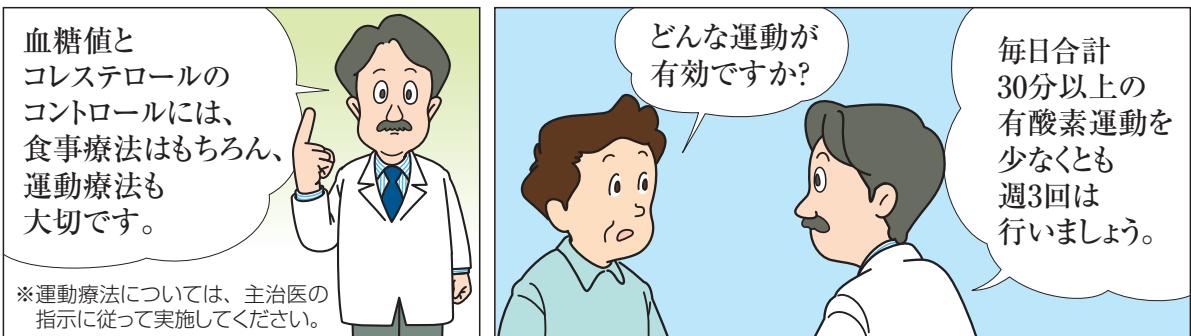
セルフチェック

あてはまるものに
○をつけましょう。

早食いでよく噛まない	甘いものをよく食べる
脂っこいものをよく食べる	野菜は嫌い
夜遅くものを食べる	魚より肉が好き
間食が多い	外食が多い

○がある人は食生活を見直しましょう。

運動療法にはHDLコレステロールを増やす働きもあります。



血糖値だけでなく脂質のコントロールも大切です。

脂質異常症になってしまったら、どのように治療するのですか？



脂質異常症の薬物療法

LDLコレステロールが高い場合

- HMG-CoA還元酵素阻害薬（スタチン）
⇒コレステロールの合成を抑制します。
- コレステロール吸収阻害薬（エゼチミブ）
⇒小腸でのコレステロールの吸収を抑制します。
- 陰イオン交換樹脂
⇒コレステロールの排出を促進します。
- プロブコール
⇒コレステロールを胆汁中に排出させ、またLDLコレステロールの酸化を抑えます。

中性脂肪が高い場合

- フィブラーート系薬剤
 - EPA（イイコサペンタエン酸）
 - ニコチン酸製剤
- } 中性脂肪を下げる作用があります。

日本動脈硬化学会編：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版、P86-88、2017年をもとにテルモ作成

食事療法や運動療法でコレステロールが下がらない場合は、薬物療法を行います。



でも、これらの薬の中には糖尿病性腎症などで腎機能が低下している人には、使えないものがあります。また、併用ができないものもあります。



いまならまだ、食事療法や運動療法だけで脂質を下げることができますから頑張ってくださいね。

わかりました。



血糖コントロールのためには、脂質コントロールも大切なんですね！

えっ？

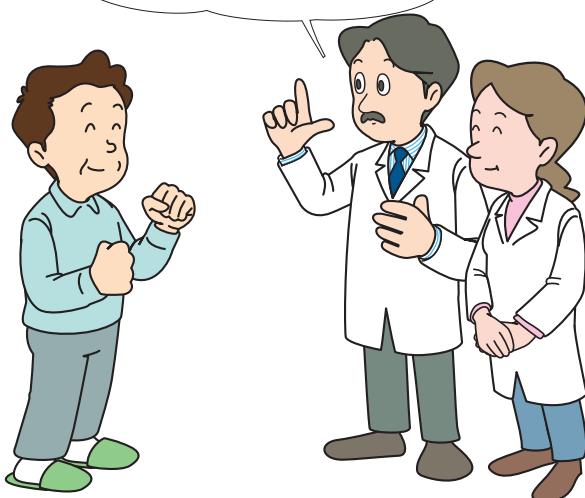
脂質異常症 糖尿病

そういうことだから、キミたちも解散だよ。



糖尿病と脂質異常症をよく知ろう

脂質のとり過ぎに注意して
脂質異常症を予防しましょう。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2021年9月 21T337