

「できることからやってみよう！心臓病の予防のために」Q & A集

【Q】胸に枕を置いた状態で、うつ伏せになって心臓に影響はないのでしょうか？

【A】ご質問の状況は、うつ伏せの状態の本を読むような体勢を想定しておられるのでしょうか？首や肩には負担がかかると考えられます。心臓への影響は、心臓病の状態や心機能、同一体位での時間にもよるかと考えられます。首・肩の痛みなど他の症状からの間接的影響も否定しきれません。ただし、ご自身にとって楽な状態で、苦痛を感じない程度であれば大きな影響はないかと思えます。

【Q】コレステロール値は高いですが、特定検診では特に注意されず、又治療するよう言われたことはありません。しかし、数値が280もあり、コレステロールの薬は飲んだほうがいいのか、それとも食事で気をつけたらいいのか、アドバイスをお願いします。

【A】特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病期のリスクの有無を検査しリスクのある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健診とされています。今回のご質問の280という数値ですが中性脂肪でしょうか？中性脂肪の保健指導判定値は150mg/dl、受診勧奨判定値は300mg/dlとされています。LDLコレステロールに関してはそれぞれ120、140mg/dlです。LDLコレステロールに関しては年齢、喫煙・糖尿病の有無や血圧の程度など、他のリスク因子の程度により管理目標値が異なりますが、この値が280としましたら家族性高コレステロール血症の可能性もありますので受診の上、厳格な内服治療が推奨されます。中性脂肪の値としますと、飲酒や肥満、過食、運動不足などの関与も疑われますので、食事運動療法から生活習慣の修正が必要と考えます。かかりつけ医がおられるようでしたら、個別にご相談いただくのがよいでしょう。

【Q】貧血が心臓病に与える影響について教えてください。

【A】貧血は血液中の赤血球数が減少した状態ですが、赤血球の主な役割はヘモグロビンによる肺から全身への酸素の運搬ですので、基準としてはヘモグロビン濃度：男性13.0g/dl、女性12.0g/dl未満とされています。

貧血ではヘモグロビン濃度の低下による、全体としての酸素運搬機能が低下しますので、それを補うために心臓ががんばることになります。トラック10台でまわしていた仕事を5台で回すことになったイメージでしょうか。同じ仕事をするには倍の仕事を回さなければなりません。心臓は心拍出量；1回拍出量（1回の拍動で心臓が送り出す量）×心拍数（1分間に収縮する回数）を増加させることで代償しますので、心臓に負担がかかってしまうこととなります。貧血の程度や、急激に生じた貧血か慢性的に生じたものかなどで負担の程度は異なります。

【Q】オリーブオイルで野菜(ピーマン、なすなど)を揚げて食べる人が多いのですが、動脈硬化への影響があるのでしょうか？

【A】オリーブオイルに多く含まれるオレイン酸(一価不飽和脂肪酸)は、動脈硬化の原因となる LDL コレステロール(悪玉コレステロール)を増加させず、動脈硬化の防止に役立つ HDL コレステロール(善玉コレステロール)は減らさないと言われており、脂肪の質としては悪くないと言えます。

しかし、どのような油脂であっても高エネルギーであることには変わりなく、摂りすぎはエネルギーオーバーにつながります。そのため、揚げ物や炒め物などの油を多く使う料理は摂りすぎないことが大切です。脂肪の適正な摂取量は、年齢や性別、体格によって異なりますが、健康な方であれば適正エネルギー量の 20~25%が目安となります。

【Q】食事の時間(外食)が遅くなると、病気のリスクが高まると聞きましたが、なぜでしょうか？ちなみに、仕事から日中の食事時間はあまりとれず、夕食は午後 11 時以降になることが多いです。

【A】日中は、食べたものは活動のためのエネルギー源となりますが、夜遅い時間は日中に比べてエネルギー消費が少ないため、体は食べたものを脂肪にかえて蓄えようとします。夜遅い時間の食事が習慣になると、結果として肥満を招き、メタボリックシンドロームや虚血性心疾患、脳血管疾患などの発症リスクも高くなります。夕食は、できるだけ就寝 2~3 時間前までに摂ることをおすすめします。どうしても遅い時間になってしまう場合は、炭水化物(主食や芋類など)や脂質(揚げ物や炒め物の油、肉類の脂身など)は控えめとし、野菜中心の消化によい食事としましょう。

【Q】脂質の制限について、基準が変わったとのことですが、どのように考えればよいのでしょうか？

【A】最近、アメリカでコレステロール摂取に関わるガイドラインやレポートが発表され、食事中コレステロールの摂取と血中コレステロール値の間に明らかな関連を示すエビデンスが十分でないことから、これまで推奨されていたコレステロール摂取制限をなくすことが記載されています。また、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でも、健常者において目標量を算定するための十分な科学的根拠が得られていないため、目標量は設定していません。

ただし、高 LDL 血症の方に関しては、1 日 200mg 未満のコレステロール制限が設けられています。また、健常な方であっても、コレステロールの多い食品を多く摂ることはエネルギーや脂肪の過剰摂取につながるため、バランスのよい適量の食事に心掛けることが大切です。