

目的 高脂血症には家族性先天的なものと同様に発症するものがあるが、後者が圧倒的に多く、高脂血症さらにこれから発症する虚血性心疾患、脳梗塞などは不完全な食事習慣を含む不適切な生活様式による代謝異常疾患であり、これらは食事内容の是正により予防でき、発病後も食事療法で改善が可能である。このような基本的な考えに基づき岩崎¹⁾が示した治療指針に基づいて栄養指導を行ない、若干の知見を得たので報告する。

対象及び方法 対象は33~77才の食事療法を目的に入院した男子1名女子10名と外来患者男子6名女子5名。開始前及び開始後4週ごとと12週目まで血清triglyceride (TG)、総cholesterol (TC) HDL-cholesterol (HDL-C) を測定。LDL-cholesterol (LDL-C) は $TC - (HDL-C + TG \times 5)$ の式より算出した。なお栄養指導の指針は次の通り。①摂取energy制限(標準体重kg当り25~30kcal) ②糖質制限(一日250g以内) ③脂比を1.0~1.5にする ④大豆、魚類の蛋白を主とし肉類、乳製品、鶏卵を制限 ⑤野菜、海藻を豊富に摂取する ⑥繊維の増量(一日8g以上)

結果 食事療法前の平均値はTC222±42%、TG372±224%、HDL-C33.6±8.1%、LDL-C132.4±50%であったが、食事療法4週間後でTC、TG、HDL-Cは有意差で正常化の傾向を示した。LDL-Cは4週後では有意の低下を認めず8週後に有意差を認めた。TGは4週で顕著な低下を示すのに対し、TCはTGに比し低下傾向は弱い。このことは対象者の治療開始前TG平均値が非常に高いのに対し、TC平均値が正常範囲にあることと無関係ではないと思われる。TCとLDL-Cは高い正相関を示し、HDL-C、TGの双方とも4週目までかなり値が改善されるが、その後の正常化傾向は緩慢である。

参考文献1) 岩崎良文：治療，62，1945(1980)