



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

A 減量・減酒・糖尿病の改善 で中性脂肪は下がります。

LDLコレステロール高値、中性脂肪高値、HDLコレステロール低値を、脂質異常症と呼びます。どれも動脈硬化を進めます。

中性脂肪は、食後採血では上昇します。前回は食前採血、今回は食後採血ということはないでしょうか？ 食後の中性脂肪が高いと動脈硬化を進めるとされていますが、いくつ以上ならどうするという基準はまだありません。ジューズなど方口

リーのあるものを摂取せず、朝食前に採血を受けてください。空腹時で中性脂肪が150 mg/dl未満が基準です。

中性脂肪が増加する大きな原因は、肥満・飲酒・糖尿病です。ただしそれらの程度と中性脂肪の増加の程度との関係は個人で異なり、また改善の仕方も異なります。昨年も今年も朝食前採血とした場合、今年300 mg/dl以上になった理由として、①飲酒量が増えた、②体重が増加した、③糖尿病が出てきた、④その他の内分泌疾患（ホルモンの異常）が出てきた、⑤昨年と違う薬あるいはサプリメントなどを内服している、⑦前日の夜

遅く食事あるいは飲酒をした、などが考えられます。

脂質異常症に高血圧や糖尿病（あるいは糖尿病境界型でも）を合併すると非常に動脈硬化を進めやすくなります。LDLコレステロールが高い人や糖尿病の人でさらに中性脂肪も高いと、一層動脈硬化を進めます。中性脂肪は糖質（ごはんや芋類や甘いものやアルコール）の摂りすぎで増加します。体重管理と糖質制限を主とする生活管理を一緒に行う必要があります。

一般的には3か月で3 kgの減量をすることで、中性脂肪は低下し、その他の異常も未然に防げます。なにをどう気をつけて減量するかは、人によって異なりますので、しっかりと医療機関の指導を受けてください。脂質異常症も高血圧も糖尿病も動脈硬化も症状がなく、放置している間に動脈硬化や糖尿病合併症が進行する場合があります。いからです。

中性脂肪の数値を 正常にもどす方法は？

千葉県医師会理事 篠宮正樹 医師



Q 昨年までは正常値だった中性 脂肪（トリグリセリド）が

今年は300 mg/dlを超えてしまいました。中性脂肪を正常に戻す方法を教えてください。



「関節リウマチ」について

千葉県済生会習志野病院
リウマチ膠原病センター・センター長

縄田 泰史 医師

Q 関節リウマチではどんな症状がでますか？

A 初期には手指の「朝のこわばり」が主症状で、次第に関節が腫れて痛くなり、他の関節（手首、肘、肩、膝、足首、足指）にも小関節を中心に左右対称に出現してきます。関節リウマチは代表的な膠原病でもあり関節以外の全身病変も合併します。特に血管炎が主体の悪性関節リウマチでは全身症状が強く、発熱、皮膚潰瘍、眼結膜の充血（強膜炎）、胸痛（胸膜炎）等の症状がみられ、他の膠原病を合併することもあります。

Q 関節リウマチ患者が注意すべき点はありますか？

A 昔は良い治療法がなく高率に関節変形をきたしました。しかし

近年、メトトレキサート（MTX）が普及し、生物学的製剤（抗TNFα療法、抗IL6療法）が登場して、「寛解（症状なく骨破壊進行がない）」を目指す治療へと画期的な変貌を遂げています。骨破壊は発症後1〜2年の早期に急速に進行することから、関節変形を阻止するには、「治療の好機」と呼ばれるこの時期に病気の活動性をしっかり抑えることが重要です。患者さんには早期に専門医を受診し適切な治療を受けることをお勧めします。

薬の飲み方について

Q 一生飲み続けなければならぬの？

A 治療薬には、副腎皮質ステロイド剤、遅効性抗リウマチ薬、免疫抑制剤、生物学的製剤等があります。治療は活動性の程度に応じて行いますが、まず抗リウマチ薬を開始し、早期にMTXを使用・増量し、コントロール困難な場合は早期に生物学的製剤の開始が勧められます。

薬の服用は活動性を十分に抑えるまで継続することが大事です。痛みが軽減し

ても治療が不十分な時期に中断するとぶり返してしまいます。適切な治療でしっかり病気を抑え、安定した状態を維持しつつ徐々に減量します。ぶり返さず投薬中止可能な場合もありますが、従来の治療薬では十分に抑えきれず、多くの場合中止は困難でした。一方、生物学的製剤は活動性を十分にしっかり抑えることができ、併用のステロイド剤、抗リウマチ薬を順次中止することも可能です。さらに、寛解で一定期間安定していれば、生物学的製剤を中止しても良い状態が持続することも知られています。このように、生物学的製剤の登場で「ドラッグフリー」すなわち一生薬を飲み続ける必要のない薬剤中止を目指す時代を迎えつつあるのです。



皆さまからの質問募集中！
千葉県医師会 広報課まで