

平成 29 年度 専門研修会（医療部企画）報告

いまさら聞けない脂質異常～最新のあぶらの知識

講師 東北大学病院 糖尿病代謝科 澤田 正二郎先生

平成 29 年 12 月 3 日

平成 29 年度医療部企画の専門研修会が行われ、118 名の方が参加されました。

今回は、普段の業務に身近なテーマでもある脂質異常症について、東北大学病院 糖尿病代謝科の澤田 正二郎先生に 2 つのご講演をいただきました。

講演 1 「脂質異常症の基礎編」として脂質の種類やコレステロールの役割から始まり、遺伝性の脂質異常症などについてわかりやすくお話しいただきました。



体内では、食べ物からとり入れるコレステロールは 30%であり、栄養指導で下げられるのはこの内の数%ということでした。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 では、減塩した日本食パターンの食事は動脈硬化性疾患予防に推奨されるとあります。また、地中海食も心血管疾患に及ぼす影響が少ないという研究も出ています。

次に講演 2 「脂質異常症の応用編&症例から学ぶ実践編」として脂質異常症に使用する薬剤や脂質の種類、実際の症例についてお話しいただきました。

講演の中で食事療法の典型例の紹介もあり、PFC 比により脂質の比率が高ければ脂質量の調整を行なうことや n-3 系多価不飽和脂肪酸の推奨、体重の是正を行なうなど、実際にどのように食事指導を行っていくと良いのかという点についても学ぶことが出来ました。



動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 では、魚油や最近話題のエゴマ油、アマニ油などの n-3 系多価不飽和脂肪酸には中性脂肪の改善効果が。大豆油や紅花油、コーン油などの n-6 系多価不飽和脂肪酸の摂取は LDL コレステロール改善の効果があるとされています。

また、最近認知症予防に効果があると言われている中鎖脂肪酸 (MCT) やトランス脂肪酸にも触れられました。日本ではトランス脂肪酸の摂取量はまだそれほど多くないというお話もあり、飽和脂肪酸の摂取是正が現状では重要であることがわかりました。

今回の研修会は、実践にすぐに繋げられる内容で参加者の皆さんも集中している姿が印象的でした。今回の研修会を生かして今後の業務に取り組みたいと思える講演となりました。

(文責 曳地 望)