P－H－5

高脂血症に対する食事指導の試み

Challenge of Dietary Intervention for Individuals With Hypercholesterolemia

○李　　玉棟，伊東絵美奈，古谷　喜幸，古谷　道子，山本　俊至，松岡瑠美子

東京女子医科大学・統合医科学インスティテュート

Dietary intervention for individuals with hypercholesterolemia is important to prevent metabolic syndrome. We have been challenged for dietary intervention to care 155 individuals with hypercholesterolemia. Materials were 537 volunteers for clinical study to establish a new health care system, who have been examined 130 lists of convenient and detailed laboratory blood tests every 3 months. By the examinations, 155 individuals were diagnosed as having hypercholesterolemia. We interviewed them and checked their life styles including dairy diets. If there were some problematic behaviors, we gave some advises to improve their dietary behaviors according the results of the blood tests. After the first counseling, many individuals showed improvements of hypercholesterolemia with a statistic difference. This indicates efficacy of dietary intervention. We will show our challenges for dietary intervention.

【目的】

本年度より，厚生労働省主導でメタボリック症候群を対象とする健診が義務付けられ，国民の間でも認識が高まりつつあるが，多くの場合臍周囲径だけが協調されていて，正しい知識が普及しているとは言い難い状況である。その一方，本来メタボリック症候群の改善には正しい食事療法や運動療法が重要であるにも関わらず，医療者としてどのような介入が効果的であるかは，まだ十分に検証されていない。今回我々は，現在取り組んでいる新たな健診システム作りにおける食事指導が効果を示しているかどうかを検証した。

【方法】

被験者は 537 名の中，血中総コレステロール(T-chol)が 220mg/dl 以上であり，薬物治療を受けてない 155 名の高脂血症の患者である（男 79 名，女 76 名；平均年齢 56.3 歳）。3 か月に一回腫瘍マーカーを含む全 130 項目の血液検査を実施し，医師あるいはメディカルスタッフによる食事指導を含めたカウンセリングを行った。カウンセリングでは，高脂血症が長期的な予後に与える悪影響について理解できるまで説明し，主に菜食を中心とする食事療法を全例に勧めた。

【結果】

初回に比べて食事指導を含めたカウンセリングを受けた後の T-chol が有意な低下を示した。

【結論】

今回の結果より，我々が行っている腫瘍マーカーを含む血液検査の実施と，菜食を中心とする食事指導の組み合わせが有効であることが示された。