

脂質異常症

脂質異常症ってなに？

脂質異常症とは、血液の中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪などが多くなった状態、またはHDL(善玉)コレステロールが少なくなった状態のことです。

< 脂質異常症の基準値 > (空腹時採血)

LDL(悪玉)コレステロール	140mg/dL以上
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪	150mg/dL以上

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より引用)

コレステロール

コレステロールは、身体を健康に保つために欠かすことのできないものですが、多すぎても、反対に少なすぎてもよくない影響が出てきます。

コレステロールの役割

- 多い → 心筋梗塞などのリスクが高まる
- 少ない → 脳出血などのリスクが高まる

細胞膜を作る
ホルモン生成の材料
胆汁酸の材料

中性脂肪

中性脂肪は、体を動かすための原動力として大切な物質です。多すぎると内臓脂肪に蓄積され、またHDL(善玉)コレステロールの低下を招き、動脈硬化の原因のひとつになります。

中性脂肪が高くなる主な原因は？

<p>お酒の飲みすぎ</p> 	<p>活動量不足</p> 
<p>糖分のとりすぎ</p>  <p>菓子・ケーキ・清涼飲料水 甘い飲み物など</p>	<p>エネルギー・脂肪の摂りすぎ</p> 

中性脂肪を下げるには、上のような原因を見直し、その他には時間をかけてゆっくりと食べたり、低エネルギーの食品を選択したり、なにより必要以上のエネルギーを摂らないことが大切です。

脂質異常症を予防するには？

~ 対策は生活の見直しから ~

毎日の食事を見直す

1日3食規則正しく食べましょう。
夕食は寝る2時間前までに済ませましょう。
大豆製品や魚を毎日食べましょう。
肉類(特に脂身)は控えめに。
バランスを考えましょう。



肥満を解消

体重が増えるとコレステロールや中性脂肪が高くなりやすくなります。
まずは肥満の解消が大前提です。



適度に体を動かす

1日に30分以上歩きましょう。
習慣的に体を動かすことで中性脂肪を下げて、HDL(善玉)コレステロールを増やしましょう。



禁煙する



たばこはHDL(善玉)コレステロールを減らし、血流をわるくします。
禁煙に取り組みましょう。

お酒は飲みすぎない



適量のお酒には、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果がありますが、飲みすぎると中性脂肪が高くなります。
目安は、1日に日本酒なら1合程度、ビールなら500ml程度です。
週に1~2日は休肝日を作りましょう。

生活習慣の見直しのためにも
年1回以上定期健診を受けましょう