

脂質異常症ご存知ですか

脂質異常症とは

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。中性脂肪、LDL コレステロール、HDL コレステロールの血中濃度に異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。

- ・中性脂肪…身体のエネルギー源ですが、多くなりすぎると脂肪肝や肥満を招くばかりではなく、動脈硬化をすすめます。
- ・LDL(悪玉)コレステロール…ホルモンや細胞膜の材料として使われますが、多すぎると血管の内側に付着して、動脈硬化を促進します。さらに血管をふさいで血流を遮断し、梗塞をひきおこします。
- ・HDL(善玉)コレステロール…余分なコレステロールを肝臓へ運ぶ役割をしています。

💡私の値はどこに当てはまるかな💡

診断基準	受診が必要かどうかを判断します	
血症 高LDLコレステロール	180 以上	病院受診が必要 → 薬物療法の適用を考慮 + 生活習慣の改善も重要
	160~179	生活習慣の改善 → 3~6 か月後 → 再検査(受診) → 薬物療法の適用
	140~159	
境界	120~139	生活習慣の改善と定期的な健診等により、体の状態(検査値)を確認しましょう
正常域	70~119	
	~69	

血症 高中性脂肪	空腹時 300 以上	病院受診が必要です
	150~299	生活習慣の改善
正常	~149	

血管を守るためにできること

- ・糖や脂肪の摂り過ぎには注意。
…LDLコレステロールの 2/3 は、糖や脂肪を材料に体の中で作られます。
- ・食物繊維を摂ろう。
…野菜やきのこに多く含まれている食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
- ・適度な運動を継続的に行うことは、中性脂肪を低下させ、HDL コレステロールを増やす効果があります。
- ・加齢とともに体の代謝が低下し、ホルモンや細胞膜の材料として使われる量が少なくなると、血液中の LDL コレステロールが余り、検査値は高くなります。正常域の方も、毎年健康診断を受けて、体の状態(検査値)を確認していきましょう。また、LDLコレステロールは遺伝により高くなる場合があるため、生活習慣の改善をしても検査値が改善しない場合は病院受診、薬による治療が必要です。

一日の野菜摂取量の目安は
350g です

