



ししつ いじょうしょう



脂質異常症 について



日本人の死因として長年上位を占めている脳梗塞や心筋梗塞は、主に動脈硬化の進行によって起こります。そして、その動脈硬化を進行させる最大の要因になっているのが脂質異常症です。脂質は身体にとって重要な役割を持っていますが、過剰に摂取すると問題を引き起こしてしまいます。

そこで今回は、「脂質異常症」についてご紹介していきます。LDL(悪玉)コレステロール値が高い方はもちろんですが、HDL(善玉)コレステロール値が低い方も、ぜひご覧ください！

※ コレステロール…血液中に存在する脂肪の1つ



脂質異常症とは？

血中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が**必要以上に増えること**。またはHDL(善玉)コレステロールが**減った状態**のことを指す。



脂質異常症の原因



※ 遺伝的な要因によって起こる「**家族性高コレステロール血症**」と呼ばれているものもあります。このタイプは、遺伝性ではないタイプのもの比べて、LDLコレステロール値が著しく高く、動脈硬化が進行しやすいことが知られています。



脂質異常症の診断基準

日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」では、脂質異常症の診断基準は以下の通りとなっています。

高LDLコレステロール血症

140mg/dL以上

高トリグリセライド血症 (中性脂肪)

150mg/dL以上

低HDLコレステロール血症

40mg/dL未満



脂質異常症によるリスク

脂質異常症は、特に症状が現れることはありません。LDLコレステロールが必要以上に増えることで、気がつかないうちに血管が傷つけられ、静かに動脈硬化が進行することで脳や心臓の怖い疾患につながるおそれがあります。



脂質異常症の治療について

食事療法

栄養のバランスを考え、
3食規則正しく!

- 毎食「主食・主菜・副菜」を基本に。
- 主食・・・ご飯・パンなど
- 主菜・・・魚・大豆製品・肉・卵など
- 副菜・・・野菜類・海藻・きのこなど

- ※塩分・脂質(バターなど)は控える。
- 血圧を上げる要因に。
- ※食物繊維は十分に摂る。
- 血中コレステロールを下げる。

運動療法

有酸素運動!!

ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング・なわとび など

- ・中性脂肪が減る。
- ・HDL(善玉)コレステロールが増える。
- ・基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい身体になる。
- ・血圧が下がる。
- ・血糖コントロールがよくなる。