

脂質異常症といわれたら・・・

脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が過剰な状態、又はHDL（善玉）コレステロールが少ない状態をいいます。その中でも動脈硬化と関連が深いのはLDL（悪玉）コレステロールです。

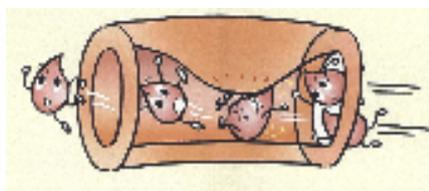
LDL（悪玉）コレステロールが必要以上に存在すると血管にコレステロールが蓄積され、動脈硬化を起こし、放置しておくと、突然死に至ることもあります。

血液中のLDL（悪玉）コレステロールを下げるためには、食事療法、運動療法、薬物療法をバランスよく行うことが重要です。

血中の脂質の種類と脂質異常症の診断基準

血中脂質の種類	役割	脂質異常症の診断基準
総コレステロール	血液中のすべてのコレステロール	
LDL（悪玉）コレステロール	肝臓から身体組織などにコレステロールを運ぶ役目があります。	140mg/dL 以上
HDL（善玉）コレステロール	余分なコレステロールを身体組織から回収する働きがあります。	40mg/dL 未満
トリグリセライド（中性脂肪）	エネルギーとなります。食後は高くなります。	150mg/dL 以上

脂質異常症があると動脈硬化（血管が狭くなったり、硬くなり）が早く進んでいきます。動脈硬化が進むと…



血管が狭くなり、つまりやすくなる



血管が硬くなる

心筋梗塞・狭心症

脳梗塞・脳出血

《脂質異常症の予防・治療の食事》

脂質異常を起こす最大の原因は、普段の食生活。夜遅くに食べていないか？1日に食べている量は適切か？栄養バランスに偏りがいいか？お酒を飲み過ぎていないか？など日頃の食生活を見直して、改善していきましょう！！

1、まずは適正なエネルギー量を

身体が必要とするエネルギー量より多く摂らないことが大切です。

◎一日に必要なエネルギーの目安 (日本人の食事摂取基準 2010)

<男性>

<女性>

身体活動レベル	I	II	III
18~29歳	2250	2650	3000
30~49歳	2300	2650	3050
50~69歳	2100	2450	2800
70歳以上	1850	2200	2500

身体活動レベル	I	II	III
18~29歳	1700	1950	2250
30~49歳	1750	2000	2300
50~69歳	1650	1950	2200
70歳以上	1450	1700	2000

▼身体活動レベルの目安▼

身体活動レベルI

生活の大部分を座っており、静的活動が中心の人

身体活動レベルII

座っていることがほとんどだが、職場内での移動や立った姿勢での作業、通勤、家事、買い物、ごく軽いスポーツのいずれかを含む人

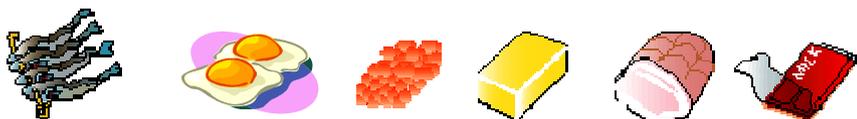
身体活動レベルIII

外回りや立ち仕事の多い人、活発な運動習慣がある人

2、高LDL（悪玉）コレステロール血症の人が注意したい食品

【控えたほうがよい食品】

卵黄、魚卵類（いくら、たらこ等）、ししゃも、しらす干し、モツ煮やホルモンなどの臓物系、肉の脂身、乳製品（バター、生クリーム、牛乳）、マーガリンやココナッツ油、チョコレート



【注意したい料理】

油が多く使われているもの、卵や乳製品を多く含む食材を使ったものは避けましょう。

揚げ物（とんかつ、フライ）、ピザ、親子丼、かつ丼、いくら丼、うな重、オムライス等



3、高LDL（悪玉）コレステロール血症の人におすすめしたい食品

○コレステロールの蓄積を防ぐ食物繊維を多く含むもの（野菜、海藻、キノコ）を毎食しっかりと食べる。

○タンパク質としては肉より魚（青魚）、大豆製品（豆腐、油揚げ）。肉は鶏のささみがオススメです。

○油を使う場合は植物油（ベニバナ油、サラダ油、オリーブ油など）を少しにする。



4、高トリグリセライド（中性脂肪）血症の人は糖分やお酒を控えるために

菓子、果物、ジュースは控えるために

お酒は1日ビール1本程度にして週に2日は休みましょう。

夜寝る前は特に控えましょう。



《日常生活をみなおしましょう！！》

1、運動を生活に組み込みましょう。

運動はトリグリセライド（中性脂肪）を低下させ、HDL（善玉）コレステロールを上昇させる働きがあります。短時間でも毎日続けた方が効果が上がります。運動の効果が現れるまでは個人差がありますが、数ヶ月かかるといわれています。気長に続けましょう。

○1日30分以上を週3日以上

○「少し汗ばむ」程度の運動

- ・有酸素運動（ウォーキング、体操、水泳、水中ウォーキング）
- ・毎日7000～10000万歩程度歩く習慣
- ・どこでも階段を使う&こまめに動く
（エレベーターを使わない、徒歩通勤）など



2、睡眠を十分にとり、リラックスした時間を持ちましょう。

★ストレスをためないようにしましょう！！

ストレスがたまると、ストレスと戦うために血糖値や血中の脂質が上がってしまいます。リラックスする時間を取り、ストレスをためないように心がけましょう。



★せめて6時間は眠るようにしましょう！！

夜間の睡眠中には、体の組織を修復する成長ホルモンが分泌され、傷ついた血管を修復してくれます。十分な睡眠がとれていないと、修復の時間も不足しますので心身の疲労が回復せず、ストレスがたまり、血圧も高くなってしまいます。

3、タバコはやめましょう。

タバコをやめるだけで、心臓病発症の危険性は半減するといわれています。
喫煙はLDL（悪玉）コレステロールを増やし酸化を促進して、
HDL（善玉）コレステロールを減らします。



健康診断で、脂質異常の再検査が必要と言われたら、必ず医療機関を受診して医師に診てもらって下さい。

健診結果などで何かご不明な点・ご相談がありましたら、健診センター保健師までお気軽にご連絡ください。

釧路市医師会健診センター

TEL (0154) 25-4774

月～金 8:30～17:00

土・日・祝日 休み