

脂質異常症について

脂質異常症ってどんな病気？

・血中脂質とは？

血液中にはコレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質が含まれています。

・脂質異常症とは、何が異常なの？

血液中にある4種類の脂質のうち、多過ぎると問題なのは、コレステロールと中性脂肪です。

脂質異常症には、以下の3タイプがあります。

- (1) 高LDLコレステロール血症 140mg/dl 以上
- (2) 低HDLコレステロール血症 40mg/dl 以下
- (3) 高トリグリセライド血症 150mg/dl 以上

・脂質異常症の人はどのくらいいるの？

平成23年度の有所見率は32.2%で、社員の3人に1人は脂質異常症ということになります。



・LDL(悪玉)コレステロールが多過ぎると

動脈の壁が厚く硬くなり、詰まりやすくなります。

・HDL(善玉)コレステロールが少な過ぎると

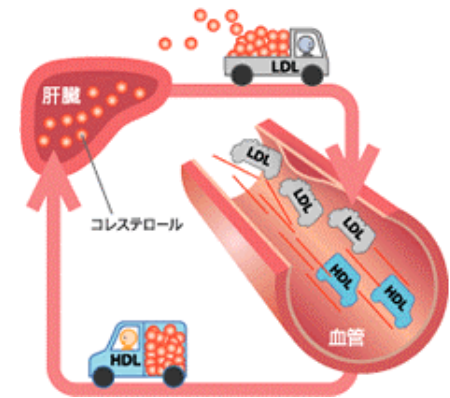
HDLコレステロールは、血液中のLDLコレステロールを排泄します。HDLコレステロールが少なすぎると、LDLコレステロールが増えやすくなります。

・中性脂肪(トリグリセライド)が多過ぎると

中性脂肪が多いと、HDL(善玉)コレステロールが減ってLDLコレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

・脂質異常を放置すると

血管の内側に脂質がたまり、動脈硬化を引き起こします。しかし、動脈硬化になっても、自覚症状がありません。**心筋梗塞**や**脳梗塞**の発作を起こして、やっと脂質異常症の重大さに気づくこととなります。



脂質異常症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

放置する

最悪の場合、死亡

動脈硬化の危険性

知っていますか？

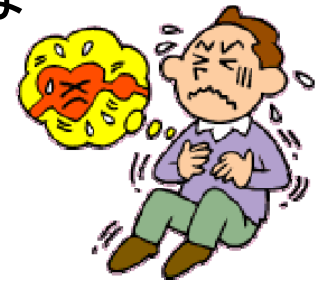
日本人の死因の第2位と3位を占めているのは、狭心症や心筋梗塞などを含めた**心臓病**と、脳出血や脳梗塞などの**脳卒中**です。

どちらも、動脈硬化が原因で起こる血管の病気です。

心臓病と脳卒中を合わせると総死亡の約30%で、動脈硬化を防ぐことはとても重要です。

血中脂質以外に、以下が動脈硬化の危険因子です。

- ・加齢(男性45歳以上、女性55歳以上)
- ・高血圧
- ・糖尿病(耐糖能異常*を含む)
- ・喫煙
- ・冠動脈疾患の家族歴



脂質異常症を食事で防ぐ

脂質異常症の、8割以上は生活習慣に関連した原因が重なり発症しています。

どのような原因があるかという、**過食、高脂肪食、運動不足**などや、**それによる肥満**です。

まず、食生活を適正に保つことが重要です。



脂質異常を防ぐ食事の基本

1. 偏らず「栄養バランスのよい食事」をこころがける。
2. 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
3. 動物性脂肪 1 に対して、植物性脂肪や魚の脂 1.5~2 の割合でとる。
4. ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。
5. コレステロールを多く含む食品を控える。
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

コレステロールを上げてしまう食品



コレステロールを多く含む食品



コレステロールを下げる食品



※油・果物の摂りすぎには注意しましょう

脂質異常症を運動で防ぐ

運動を継続して行くと、悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを上げる効果があります。

筋肉の中の脂肪を分解する酵素が増え、中性脂肪が下がります。中性脂肪が下がると、善玉であるHDLコレステロールが上がります。

1週間に120分以上、もしくは900kcal以上の運動が必要とされています。

運動の方法

「有酸素運動」は、HDL(善玉)コレステロールを増やし、中性脂肪(トリグリセライド)を減らします。

はじめから、意気込んで運動をしようとする、なかなか時間がとれず挫折してしまいがちなので、

朝晩10分ずつ歩くなど、短時間の軽い運動から始めましょう。

※「10分×2回」でも「20分×1回」でも運動効果はさほど変わらないと言われています。

