

脂質異常症について

株式会社ドクタートラスト
管理栄養士 宮野友里加

企業にとって重要なリスクマネジメントのひとつ

定期健康診断実施結果有所見率の割合として血中脂質の有所見の割合は高い

血圧	貧血	肝機能	血中脂質	血糖
16.1	7.7	15.5	31.8	11.7

定期健康診断結果報告 (2018)
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/127-1.html>

肝臓で出来たコレステロールを、身体の隅々に運ぶLDLコレステロールが増えると、**血管内**が傷つきます

▶▶ 動脈硬化が進行し、**心筋梗塞や狭心症**を引き起こす可能性

生産性の低下

労働災害の発生

休職/欠勤のリスク



個々人だけでなく、企業へ大きく影響する



あなたの脂質は大丈夫ですか？セルフチェック

検査値チェック

LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL 以上
	120~139mg/dL
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL 未満
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dL 以上

生活習慣チェック

当てはまる項目はありますか？

- ばら肉、ひき肉など（とんかつ・ハンバーグ・牛丼）やベーコン、ウィンナーなどの加工肉をよく食べる
- 魚や大豆食品を食べる事が少ない
- 菓子パンや調理パンをよく食べる
- スナック菓子をよく食べる
- 野菜・きのこ類・海藻を食べる事が少ない



どちらも当てはまるものが多い場合は要注意！

脂質異常症とは

脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪（TG）が異常値を示し、**動脈硬化の原因**ともなる病気のことをいう

脂質異常症の診断の目安（空腹時採血）※

LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症

※中性脂肪（TG）が400mg/dL以上や食後採血の場合はNon-HDLコレステロールを用いて判定する

LDL-C：血管内にこびりつく



HDL-C：血管内のコレステロールを回収する



今の血管の状態をどうやって知ればいい？

LH比で血管の状態をみてみましょう

境界域高LDLコレステロール血症の方（140mg/dl未満）でもL/H比を計算すると、動脈硬化が進行している可能性が疑われる方が多くいます。

ご自身のL/H比をチェックしてみましょう！

LDL-C/HDL-C比の**目標値**をチェック！

- 冠動脈疾患
- 糖尿病
- 高血圧
- 危険因子^{*} 3個以上

1つでも
該当する

プラークが大きくなりやすいタイプ

▼ 目標値

1.5以下

該当しない

2.0以下

^{*}危険因子…加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症（40mg/dL未満）

$$\frac{\text{LDLコレステロール}}{\text{HDLコレステロール}} = \frac{\text{mg/dl}}{\text{mg/dl}} = \text{ }$$



LH比が2.0より大きい場合は注意が必要です

血管をチェック！

LDL-C/HDL-C比

1.5

以下にすると…

さらにプラークが小さくなる可能性が高まります



LDL-C/HDL-C比

2.0

以下にすると…

プラークが小さくなる可能性があります



LDL-C/HDL-C比

2.0

より大きい場合

プラークが大きくなる可能性があります



このまま放っておくと…

さらにプラークが大きくなり、やがて破れ、心筋梗塞や狭心症をおこしてしまう可能性があります



プラークとは、血管の壁にコレステロールなどが溜まって出来た塊。粥上でドロドロしていることから粥腫（じゅくじゅ）ともいいます。血液が流れるスペースを狭くします。

※HDLコレステロールが高い人など場合、一概に当てはまらない場合があります。

脱・脂質異常症！生活習慣で改善ポイント

1

コレステロールが過剰に作られないようにする



▶ 食事を気を付けよう

2

LDL-コレステロール値を下げる



▶ 不飽和脂肪酸を取ろう

3

HDL-コレステロールを増やす



▶ 運動をしよう



POINT!

生活習慣病の予防には日々の意識と「できることから」が大切

ご自身の食事を振り返ってみましょう

記入例



朝

昼

夜

間食

食事の選び方を気にしてみよう

LDL-C値を「**上げる**」食品と「**下げる**」食品を知り
正しく選ぶと、LDLコレステロール値は下げられます

コレステロール値を 上げる

- ✓ 脂身の多い豚肉や牛肉
(バラ肉やひき肉など)
- ✓ バター・マーガリン
- ✓ スナック菓子
- ✓ 乳製品 (チーズ・
アイスクリーム・生クリ
ームなど)
- ✓ チョコレート・洋菓子

コレステロール値を あまり上げない

- ✓ マヨネーズ
- ✓ 卵
- ✓ 魚介類 (いか・たこ・
えびなど)
- ✓ 鶏肉 (皮なし)
- ✓ 魚卵

コレステロール値を 下げる

- ✓ DHAを多く含む魚
(あじ・いわし・さば
・ぶりなど)
- ✓ 大豆食品
- ✓ 野菜
- ✓ 海藻
- ✓ きのこと類

下げる食品を
取り入れたり
食べる頻度を
増やしましょう！



脂質の種類の中でも**飽和脂肪酸**が多く含まれる食品はコレステロールを上げる原因

飽和脂肪酸の上手な減らし方

牛肉や豚肉、肉の脂身が多い料理をよく食べる



ハンバーグ



とんかつ

野菜の入った肉料理を選択すると肉の量を少なく出来る



魚料理を選択する頻度を増やす



菓子パンや調理パンをよく食べる



メロンパン



ホットケーキ

脂質の量が少ないあんぱんやベーグルなどもおすすめ



野菜の入ったサンドイッチに変更



クリームやチーズを使った食品をよく食べる



カルボナーラ



シーザーサラダ

パスタなら和風系や魚介を使ったものがおすすめ



ドレッシングはノンオイルや和風系だと脂質量が少ない



食べる事を制限するのではなく、**選び方**を工夫してみましよう！

例えば・・・食事の改善方法



その食べ方、**コレステロール**や**中性脂肪**を上げるかも！

朝



メロンパンはバターを多く使用して、コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く糖質も多いので中性脂肪を増やす



大豆製品である豆乳は、コレステロールを下げる

昼



ひき肉は肉の脂身が多く、コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多い



海藻はコレステロールを下げる

夜

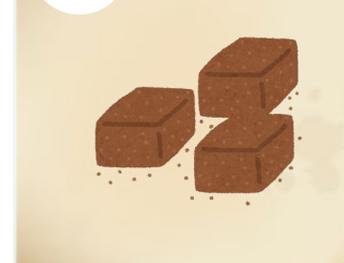


牛丼の脂身はコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く、夜ご飯の大盛のご飯は中性脂肪を上げやすい



豆腐、海藻はコレステロールを下げるのでお味噌汁もおすすめ

間食



チョコレートには加工油脂が含まれているのでコレステロールを上げる



アーモンドが入っているものがおすすめ

脂質異常症を改善する為の運動

HDLコレステロールを直接的に増やす食品はありません…
しかし**運動**で中性脂肪の低下とともに増やす事が期待できます！



運動療法指針

1 種類	有酸素運動を中心に実施する（ウォーキング、速歩、水泳、スロージョギング（歩くような速さのジョギング）、自転車、ベンチステップ運動など）
2 強度	中等度以上の運動 目安として、心拍数が50歳未満で100～120拍/分、50歳以降で100拍/分以内 少し息が上がるが会話ができる程度
3 頻度・時間	毎日合計30分以上を目標とする （または週合計120分間の運動か1週間に合計900kcalのエネルギーを消費する身体活動） 1日で短時間の運動を数回行い30分以上としても◎

 10分でも多く歩く、階段を使用するなど生活の中で出来る事から運動量を増やしましょう！



管理栄養士 宮野友里加

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当管理栄養士のひとこと

血中脂質の有所見者割合は多いです。しかし、進行すると命を脅かす状態になりかねません。有所見者を減らし、企業としてのリスクを減らす為にも血中脂質の数値を改善する事に力をいれてみませんか？イントラネットでの正しい知識の周知、保健指導やセミナーで社員に呼び掛けを行いましょ。また、会社近くにある魚・野菜・大豆料理などコレステロールを下げる食品を提供している飲食店の紹介や社員食堂のメニューの見直しなどを行ってみてはいかがでしょうか？

動画配信始めました！産業保健の最新情報をお届けします！

ドクターラスト公式 YouTube チャンネル

健康経営セミナー

毎週 動画配信中!!

ドクターラスト YouTube 検索

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- …など

今話題のトピックについて
専門職が解説いたします。
ぜひチャンネル登録お願
いします！

← 動画へ! →

チャンネル登録
すると最新動画が
チェックできる **わん!**