脂質異常症といわれた方へ

1 そもそも脂質とは?

大きくわけると中性脂肪とコレステロールがあります。

◎中性脂肪

体内の大切なエネルギー源です。すぐに使われず、万が一に備えて蓄えられています。

◎コレステロール

細胞などの膜や、ホルモン、消化酵素の原料になります。

HDL

HDL=善玉コレステロール 余分なコレステロールを取り除く。



LDL=悪玉コレステロール 増えると血管にこびり付き、動脈 硬化を進める。



LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールのバランスが大切です。

2 どうして脂質が高くなるの?

食べ過ぎ、飲み過ぎなどによる食生活の乱れと運動不足が影響していると考えられています。思い当たるものはありませんか?



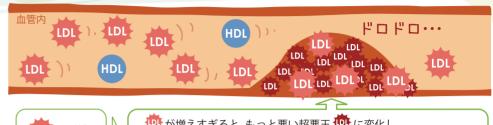


ストレスや睡眠不足で脂質が増えるって本当?

はい、増えます。人はストレスや睡眠不足があると自律神経のバランスが崩れます。そうすると、血液中に遊離脂肪酸が大量に出ます。 この遊離脂肪酸が、中性脂肪やコレステロールに合成されてしまうのです。

3 放置すると・・・

動脈硬化を進めます。脂肪細胞からは、高血糖や高血圧を招く物質が分泌されるようになり、脳卒中、心臓病、腎不全のリスクを高めます。





■ がドロドロとたまって血のかたまりができる

かたまりが破れる!血小板が集まって血栓を作る!

血栓が心臓や脳の血管をふさいでしまう

血管が狭くなって 血液の流れが悪くなる

狭心症

最悪の場合、死亡!

血栓が血管につまって 血液が流れなくなる

脳梗塞 心筋梗塞

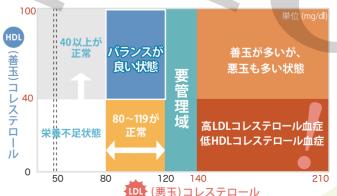
超悪玉コレステロールとは?

悪玉コレステロールの中でも小型の LDLは(small denseLDL) は、酸化さ れやすく、動脈壁内に透過しやすい ため、通常サイズのLDLよりも強力に 動脈硬化を引き起こすことが分かっ ています。

このため、小型のLDLを「超悪玉コレステロール」と呼んでいます。

4 治療が必要なレベルか確認

脂質異常症は、自覚症状がありません。 自分の値がどの程度か下の図で確認してみましょう。



再検査・精密検査 について

健康診断で脂質異常症を指摘されたら、内科か循環器内科で診察を受けてください。

症状によっては、内服薬を処方される場合もありますが、内服薬だけで治療するのは不可能ですので、必ず生活習慣の改善が必要になります。

5 生活習慣の改善ポイント

摂取エネルギー<消費エネルギーとなるようにし、適正体重を保ちましょう。 「余分なコレステロールを入れない・ためない・作らない」ことが大切です。

運動

●有酸素運動を無理なく定期的に

体脂肪がエネルギー源として燃焼し、中性脂肪が低下します。 また、HDLコレステロールが増え、LDLコレステロールの低下に繋がります。







節酒

⇒アルコールは中性脂肪を増加させます

少量のお酒は HDL コレステロールを増やしますが、ついつい飲みすぎてしまうのが問題です。エネルギーの高いおつまみも要注意です。

お酒の嫡皇



→ ウイスキー···ダブル1杯(60ml)

日本酒…1合(180m()

■ ワイン…1/4本 (180m()

─ 焼酎…0.6合(110ml)



缶 チューハイ・・・1.5 缶 (約 520ml)

禁煙

●1日も早い禁煙をおすすめします

タバコに含まれるニコチンは、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やします。また、コレステロールを酸化させて動脈硬化を進め、HDLコレステロールを減らしてしまいます。



本数を減らすか、 できれば禁煙しましょう! 食事

⇒食生活を見直しましょう

食事の時間や量に気をつけるのはもちろんですが、コレステロール値を上げる食品・多く含む食品には注意し、コレステロール値を下げる食品は積極的に摂ることをおすすめします。



※油・果物の摂りすぎには注意しましょう

ワンポイント アドバイス

魚や植物油に多く含まれている「不飽和脂肪酸」には、中性脂肪やコレステロールの調節を助ける働きがあります。

"常温では液状で存在する油"が「不飽和脂肪酸」を見分けるポイントです!

6 生活習慣チェック 🖉

チェック数が多いほど脂質異常症になりやすいので注意が必要です!

1. ここ1年で約3kg以上太った、または戻らない
2. BMIが25以上
3. 朝食は食べない
4. 夕食後2時間以内に就寝する
5. 炒め物や揚げ物、肉の脂身などあぶらっぽいものが好き
6. アイスクリームや洋菓子など甘いものが好き
7. お酒をたくさん飲む
8. たばこを吸う
9. 運動をあまりしない

ちゃとひと息 **脂質コラム**



プラスチック食品って!?

マーガリンは別名「プラスチック食品」と言われています。 マーガリンやショートニングの原料であるトランス脂肪酸は、人工的に生成される油で、悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、がん、免疫機能、認知症、不妊、花粉症、アレルギー、アトピーなどへの悪影響が報告されています。

その危険性から、米国、カナダ、韓国などの10の国や地域では、 トランス脂肪酸含有量の表示が義務付けられています。

欧米では「マーガリンを食べることは穏やかな自殺だ」とまで言われているそうです!

7 健康目標の設定 🖉

あなたの値(年 月 日)	目標値 年 月 日)
脂中性脂肪	脂 中性脂肪
DL コレステロール HDL	コレステロール
L コレステロール IDL	コレステロール
mg/dl これを達成するために 1.	mg/d ※基準値は ● 150mg/dl 未満 ● 40mg/dl 以上 ● 120mg/dl 未満 ※要治療の方は医師と相談して下さい。
2.	
<u>2.</u> 3.	
を実行することを宣言します! 年 月 日 サイン	
達成のあかつきには、下記のご褒美を自分に贈ります。	
◎1ヶ月目	
◎半年目	
◎1年目(来年の健診)	



3ヶ月後にもう一度ご自身の生活習慣をチェックしてみましょう。

3ヶ月継続することができたら病気のリスクが大幅に減り、健康を実感できていると思います。3ヶ月継続できなかったら、目標を見直してみましょう。 目標が高すぎたり、実行不可能なことではありませんか?