

脂質異常症

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	C(要再検査 3ヶ月以内)	D(要精密検査)	E(要治療)
HDL	40 ≤ 値	35 ≤ 値 ≤ 39	30 ≤ 値 ≤ 34	値 ≤ 29	
LDL	値 < 120	120 ≤ 値 ≤ 139	140 ≤ 値 ≤ 159		160 ≤ 値
中性脂肪(TG)	値 ≤ 149	150 ≤ 値 ≤ 299			300 ≤ 値

脂質異常症とは？

血中のLDL(悪玉)コレステロールが多過ぎると、動脈の壁にくっついて動脈が厚く硬くなります。(動脈硬化)
中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはありませんが、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るため、間接的に動脈硬化の原因となります。

血液中の脂肪が異常に増えても、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というわけです。

自覚症状はまったくなくても、早く見つけて治療することが重要です。

受診推奨診療科：内科もしくは内分泌代謝内科

こんなことに気をつけよう！



脂質異常症の8割以上は多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症してきます。

大まかな原因としては、過食、高脂肪食、運動不足など悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。

【脂質異常症を防ぐ食事の基本】

- ① 偏らず「栄養バランスのよい食事」を。
- ② 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
- ③ 飽和脂肪酸(主に獣肉類の脂肪)に対して不飽和脂肪酸(主に植物性脂肪や魚の脂)を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。(マヨネーズ、魚卵、卵、レバー、イカ、タコ、エビなど)
- 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。



【脂質異常症予防のための運動の重要性】

ハードな運動をする必要はありません。酸素をたくさん消費しながら行う、いわゆる有酸素運動が効果的です。楽しく、自分に合った、継続できる運動を選ぶことが重要です。家事もしっかり行えばいい運動です。

- とい過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄積されるのを防ぐ。
- 血行を促して血管の弾力をよくしたり血管をひろげるなどして、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ。
- 体内での脂肪の流れがよくなるように調節する酵素の一つであるリパーゼを活性化させ、LDL(悪玉)コレステロールを減らしてHDL(善玉)コレステロールを増やす。



【禁煙のススメ】

たばこに含まれるニコチンは交感神経を刺激するため、血圧を上げ、心拍数を高めるなど心臓に負担をかけます。また、中性脂肪の原料となる血中の遊離脂肪酸を増やす作用もあります。

さらに、たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、HDL(善玉)コレステロールの濃度が低くなることも知られていて、これらはいずれも動脈硬化を促進します。

一日も早く禁煙されることをオススメします。