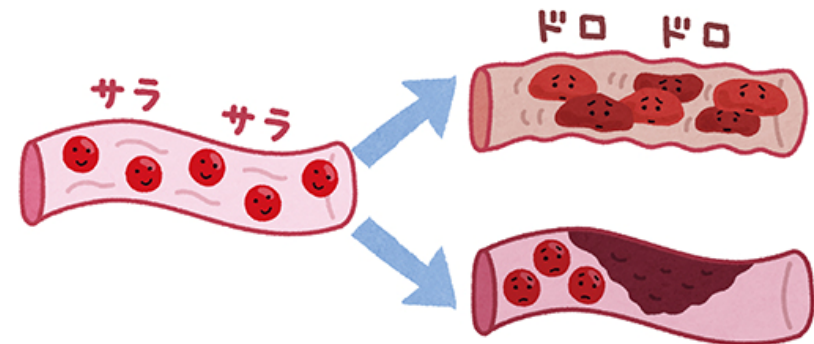


# 脂質異常症とは

脂質異常とは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質の量が基準値を大幅にはずれた状態です。

進行すると血液に含まれる脂質によって血液がドロドロの状態となり、血管が狭くなったり詰まったりするので、動脈硬化を引き起こしやすくなります。特に自覚症状がないため、健康診断などで異常を指摘されて初めてわかることが多いようです。

主な原因としては、高カロリーな食事や菓子類などの糖分の多い間食、揚げ物、清涼飲料水、アルコールなどのとり過ぎや運動不足などが考えられます。



# 判断基準

血液検査を行い、血液中の脂質の数値を調べます。  
健診では主に以下の3つの指標が使われています。

項目	基準値	疾患名
LDLコレステロール (mg/dL)	140以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (mg/dL)	40未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド) (mg/dL)	150以上	高トリグリセライド血症

血液検査を行い、血液中の脂質の数値を調べます。健診では主に以下の3つの指標が使われています。

\* 引用・参考:厚生労働省「生活習慣病を知ろう! -スマート・ライフ・プロジェクト-脂質異常(コレステロールなど)」より加工して作成

LDLコレステロールと中性脂肪の場合は基準値より高い場合に、それぞれ高LDLコレステロール血症、高トリグリセライド血症として判定されますが、HDLコレステロールの場合は基準値より低い場合に低HDLコレステロール血症として判定されます。

脂質異常症の可能性が高い場合、生活習慣を改めないままだと合併症のリスクもありますので医療機関での詳細な検査が必要です。

# リスク

脂質異常症を放置すると、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞の原因となる場合があります。

正常の方と比較すると、LDLコレステロールが140mg/dL以上の場合は約2倍、180mg/dL以上だと約3倍以上心筋梗塞のリスクが上昇します。

また、中性脂肪が高い場合やHDLコレステロールが低い場合も、内臓脂肪が蓄積したり、心疾患を引き起こしたりしやすくなります。

特に中性脂肪は300mg/dLを超えると心疾患のリスクが高くなります。

脂質異常症の他にも糖尿病や腎臓の病気などの合併症がある場合は動脈硬化が進行しており、さらに心筋梗塞などの心疾患を引き起こしやすい状態です。医師の指導を受け、改善に努めることが必要です。



# 脂質異常症対策は「食生活の改善」と 「運動」が最も重要！

原因になっている生活習慣を改善することが必要です。  
中でも食事の改善や運動が重要です。

## 脂質異常症対策のための食生活の改善

- (1) 偏らず「栄養バランスのよい食事」を心がける。
- (2) 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
- (3) 飽和脂肪酸(獣肉類の脂肪等)1に対して不飽和脂肪酸(植物性脂肪や魚の脂等)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) 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品(動物性脂肪、  
具体的には肉の脂身や霜降り肉、バター、生クリームやアイスクリームなど)を控える。
- (6) 中性脂肪が高い人は、炭水化物とアルコール(お酒)を減らす。

# 脂質異常症対策のための運動

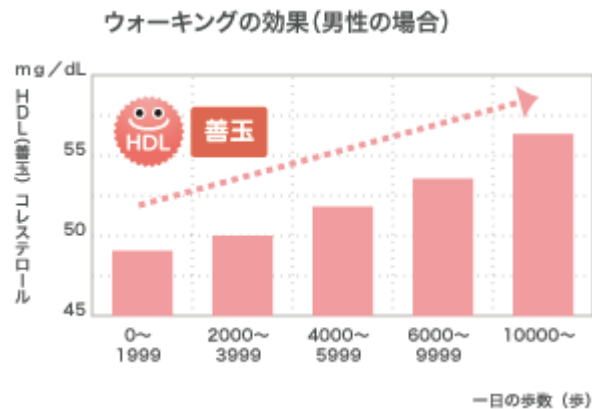
毎日30～60分間、あるいは、1週間で合計180分以上、「ややきつい」と感じる運動を行いましょう。

運動することで、中性脂肪値が下がり、HDL(善玉)コレステロール値が上がります。

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、酸素が血液中に多く取り込まれることで、より多くの脂肪と結合し燃焼させることが可能です。

厚生労働省が健康21で定めた健康づくり運動における1日の目標歩数は、男性9,200歩、女性8,300歩となっています。

生活習慣病の予防・改善をする為に1日1万歩を目標に歩きましょう。



# 禁煙しアルコールは控えめに

タバコは血中のコレステロールに悪影響を与え、動脈硬化をまねきやすくします。タバコはぜひともやめましょう。

また、アルコールは少量なら食も進み、ストレス解消などにも良いのですが、飲み過ぎは良くありません。

アルコールを摂取すると、肝臓はアルコールの分解を優先します。肝臓には、脂質を代謝するという大切な仕事もあるのですが、それが後回しになるため脂質が蓄積されやすくなります。



1日のお酒の適量は、ビールなら中瓶1本まで、日本酒なら1合まで、ワインなら2杯まで