

食事（脂質の摂りすぎ）や運動不足などでバランスが崩れ、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。脂質異常症になると動脈硬化が進み、脳梗塞などの脳血管障害や心臓病の原因となります。

■コレステロールと中性脂肪の役割■

コレステロールは細胞膜、ホルモン、胆汁酸の原料となり、**中性脂肪は人間が活動していく上で最も重要なエネルギー源**となります。つまり、どれも体にとって必要不可欠ですが、多すぎると皮下脂肪だけでなく内臓にも蓄積され、肥満や動脈硬化を進めてしまいます。

ご自身の健康診断の結果と
照らし合わせてみましょう。

■脂質異常症の診断基準（空腹時採血）■

LDL(悪玉)コレステロール	140 mg/dl 以上	高 LDL コレステロール血症
	120~139 mg/dl	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL(善玉)コレステロール	40 mg/dl 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）	150 mg/dl 以上	高トリグリセライド血症
Non- HDL コレステロール	170 mg/dl 以上	高 non- HDL コレステロール血症
	150~169 mg/dl	境界域高 non- HDL コレステロール血症

動脈硬化

- 血管の内側に余分な LDL(悪玉)コレステロールがたまる
- 血管が盛り上がり狭くなる/硬くもろくなる
- 血液が流れにくくなる/血栓がつまりやすくなる

悪循環

高血圧
糖尿病

喫煙

脳梗塞・心筋梗塞



脂質異常症・動脈硬化は、高血圧や糖尿病、喫煙などによっても促進します。また、動脈硬化が進むと、高血圧や糖尿病が悪化するという悪循環に陥ります。

脂質異常症は無症状であることがほとんどです。そのため、気づかぬうちに動脈硬化が進行し、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞を発症してしまう恐れがあります。

■脂質異常症を予防しましょう■

●コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない

卵（鶏卵、魚卵）、内臓類（レバー、モツ）、いか、えび、魚の干物など

●飽和脂肪酸が多い動物性の脂肪を減らす

肉類の脂身、鶏肉の皮、バター、チーズなど

●多価不飽和脂肪酸を摂る

えごま油や亜麻仁油など（ α -リノレン酸を含むもの）の植物油（1日に大さじ1杯程度）を料理に使う
青魚類（1日に1切れ程度）をとる など

●コレステロールを体外に排泄する食物繊維を摂る

野菜類、海藻、きのこ、こんにゃく、豆類、胚芽米、麦飯、全粒粉パンなど

●中性脂肪の基となる糖質、アルコールを減らす

主食を減らす、菓子類・ジュースをやめる、節酒する、果物は1日1個程度にするなど

●LDL コレステロールの酸化を防ぐビタミンC・E、カロテノイド類やポリフェノール類を摂る

色のある野菜類（にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマンなど）を摂る

さらに

- 適正体重に近づけましょう
- この機会にぜひ禁煙しましょう
- 運動習慣を身につけましょう

