

脂質異常症とは、食事（脂質の摂りすぎ）や運動不足などによって、血中の脂質のバランスが崩れた状態をいいます。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 ■

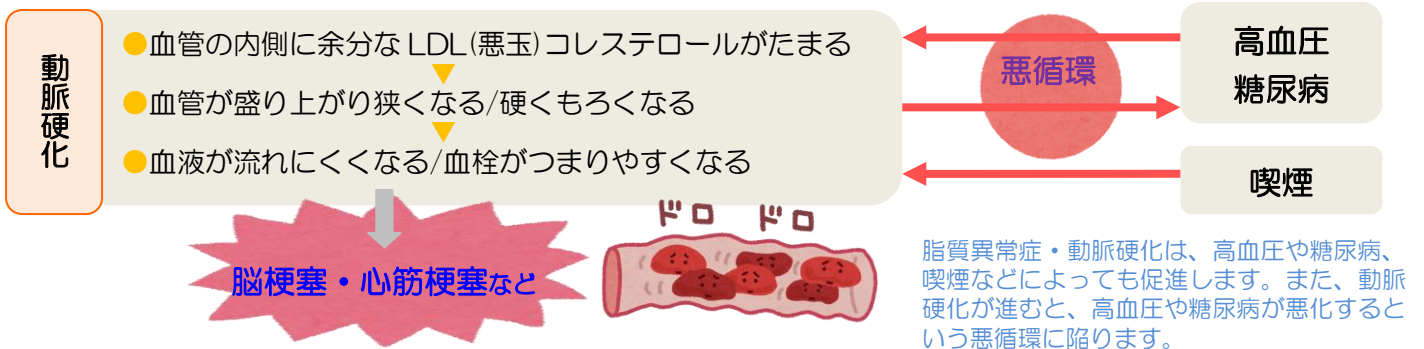
コレステロールは細胞膜、ホルモン、胆汁酸の原料となり、**中性脂肪は人間が活動していく上で最も重要なエネルギー源**となります。つまり、どれも体にとって必要不可欠ですが、多すぎると皮下脂肪だけでなく内臓にも蓄積され、肥満や動脈硬化を進めてしまいます。

■ 脂質異常症の診断基準 ■

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	ただちに医療機関へ
中性脂肪（空腹時）	150 mg/dl 以上	300 mg/dl 以上	500 mg/dl 以上
中性脂肪（随時）	175 mg/dl 以上	300 mg/dl 以上	500 mg/dl 以上
LDL コレステロール	120 mg/dl 以上	140 mg/dl 以上	180 mg/dl 以上
HDL コレステロール	39 mg/dl 以下	—	—
Non- HDL コレステロール	150 mg/dl 以上	170 mg/dl 以上	—

保健指導判定値：特定保健指導の積極的な活用と生活習慣の改善を

受診勧奨判定値：生活習慣を改善しても数値が改善しなければ医療機関の受診を



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、気づかない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