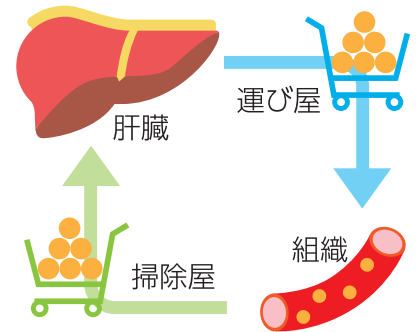


脂質異常について

脂質異常症は、通常は何の症状も出てきません。

しかし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。

これらの病気は予兆なく突然起きますし、起きてしまった場合は命に関わることも多い病気です。



■ コレステロールや中性脂肪は何のためにあるの？

コレステロールとは？

LDL (運び屋) に包まれて全身に送られ、細胞膜やホルモンなどをつくる材料です。食べ物からも吸収しますが、肝臓からもエネルギーを使って作られます。逆に、余分なコレステロールは、HDL (掃除屋) に包まれ血液を通じて肝臓に戻されます。



中性脂肪(トリグリセライド)とは？

貯蔵用のエネルギーです。その他、保温や外部からの衝撃を和らげたり、内臓を固定したりして、体内で重要な役割を果たしています。しかし、中性脂肪が残ると全身の脂肪細胞や肝臓に蓄積されてしまいます。



■ 脂質異常症の判定基準

血液検査(空腹時採血)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指標が使われています。(実施機関などによって多少の幅があります)

項目	基準値	疾患名
LDL コレステロール	140 mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120 ~ 139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL 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

*日本動脈硬化学会「動脈硬化症疾患予防ガイドライン」より作成

■脂質異常と言われた方の・・・

①食事療法

- ①自分の適切な摂取カロリーを知っておきましょう
- ②コレステロールを多く含む・コレステロールを上げる食品は控えましょう
 - 1) 動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の脂を多くしましょう
 - 2) 食物繊維を多くとりましょう(食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます)
 - 3) 魚、大豆製品を多くとりましょう



- ③甘いものや炭水化物を控えましょう

- ④減塩を心がけましょう

- ⑤アルコールは1日の適正量を守りましょう



②運動療法

動脈硬化性疾患診療ガイドラインでは、以下のような運動種目・時間・強度・頻度の運動療法を推奨しています。

運動種目：ウォーキング(速歩)・ジョギング・水泳・自転車・社交ダンスなどの有酸素運動。

運動時間・頻度運動：できれば毎日、1日30～60分間、あるいは1週間で合計180分以上の運動。

運動強度：最大酸素摂取量の50%程度、中等度「ややきつい」と感じる程度。

心拍数が安静時の1.5倍程度(100～120拍/分)の運動強度。

*運動の注意点

準備・整理運動を十分に行いましょう。

事前に狭心症や心筋梗塞などの心血管合併症の有無を確認し、運動療法の可否を確認した後に、個人の基礎体力・年齢・体重・健康状態などを踏まえて運動量を設定しましょう。



③禁煙のすすめ

喫煙により、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールの増加、HDLコレステロールの減少などにより動脈硬化が進むリスクがあります。合併症を起こさないようにするためにも、禁煙することをおすすめします。難しい場合は、禁煙外来のある医療機関など専門家に相談してみましょう。



最も大切なことは、継続することです。脂質異常症の人は脂肪という貯えが非常に多く、血中内にあふれ出てきてしまっている状態です。そのため、長い年月をかけて徐々に脂質を燃やす必要があります。

張り切って無理な食事療法や運動療法をするのではなく、自分に合ったペースで徐々に頑張りましょう。