

ラベンダー TOPICS

脂質異常症って (高脂血症) どんな病気?



血液中に、脂質(具体的にはコレステロールや中性脂肪)が異常に増えた状態をいいます。

HDL-C(善玉コレステロール)は高いことが望ましく、低いときに病気と診断されます。これをふまえて病名が高脂血症から脂質異常症へ変わっています。

コレステロールにはLDL(悪玉)とHDL(善玉)があり、脂質異常症はそのバランスが崩れたときに起こります。このドロドロ血が少しずつ血液の流れを悪くして、やがて動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中などの恐ろしい病気を引き起こす原因となります。

血液中の主な脂質

LDL(悪玉)コレステロール
増えすぎると血管壁に入り込んで動脈硬化を引き起こします。

HDL(善玉)コレステロール
血管壁にたまったコレステロールを取り除きます。

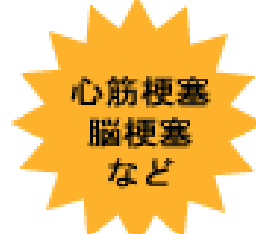
中性脂肪(トリグリセリド)
体のエネルギー源の一つ。
増えすぎるとHDLコレステロールを減らすなどの悪影響があります。

コレステロール値は大丈夫?

高LDLコレステロール血症...
LDLコレステロール ≥ 140 mg/dl

低HDLコレステロール血症...
HDLコレステロール < 40 mg/dl

高トリグリセリド血症...
トリグリセリド ≥ 150 mg/dl



**心筋梗塞
脳梗塞
など**
放っておくと突然命に関わることも!

脂質異常症
LDLや中性脂肪が増えたり、HDLが減った状態。
自覚症状がほとんどないため、危険性に気付かないことが多い。

動脈硬化
増えすぎたLDLが血管壁に入り込むと血管の内腔が狭くなったり炎症を引き起こし、血管壁が硬くもろくなる。

コレステロールのコントロール：出来ることから始めましょう

まず医師へ相談
問診や血液検査

食事療法 + 運動療法
(生活習慣改善3~6ヶ月)

目標値が達成
できなかったら

薬物療法

食生活を見直してコレステロール値を改善しよう!

コレステロール値が高いと言われたら、もう一度食事を見直してみませんか? ポイントは...

1 バランスのとれた食事を毎日3食きちんと摂り、食べ過ぎないように気をつけましょう

食べすぎは肥満のもと。肥満はコレステロールを増やしてしまいます。
腹八分目を心がけ、**適度な運動**をするようにしましょう。

2 魚を食べましょう

魚の油に多く含まれる**EPA**(多価不飽和脂肪酸)には、**コレステロールを減らす働き**があるといわれています。さんまやいわし、さばなどに含まれています。

3 動物性の食品(肉や乳製品)を控えめにしましょう

動物性の油(飽和脂肪酸)は**体内でコレステロールを増やす働き**があります。

4 コレステロールを多く含む食品は控えましょう

体内でもコレステロールは合成されています。食事で過剰に摂取してしまうと、余ったコレステロールが血液にあふれて、結果的にコレステロールを増やしてしまいます。



コレステロールを増やす食品、減らす食品、多く含む食品
食品の特徴を知って、コレステロール値をコントロールしよう!



コレステロールを増やす食品

ポテトチップス
チョコレート ケーキ
マーガリン
肉類 ベーコン

ポテトチップスやチョコレートなどは、コレステロールをほとんど含みません。しかし、**体内でコレステロールを増やす働き**がありますので注意が必要です。

コレステロールを多く含む食品

たらこ すじこ
鶏卵 レバー
マヨネーズ
いか たこ えび

コレステロール値が正常の方は、さほど気にしなくてもよいのですが、高めの方は控えましょう。
コレステロールの摂取量は**1日300mg以下が目安**になります。卵なら1日1個にしましょう。
※食品に含まれるコレステロール量
例)鶏卵1個(50g)…210mg たらこ1本(55g)…193mg

コレステロールを減らす食品

豆腐 納豆
人参 ごぼう
白菜などの野菜
果物 海藻 魚 きのこと類

野菜、きのこ類、海藻などは、コレステロール値を下げてくれる**食物繊維が豊富**に含まれています。
ただし、果物は食べ過ぎると中性脂肪を増やすことがありますので、ご注意ください。

(参照:厚生労働省HP)