



脂質異常症



健康診断の結果において、多くの方が脂質異常症に該当しています。症状が無い為放置しやすいものでもあります、その結果、心筋梗塞や脳梗塞と言った怖い病気を引き起こす原因にもなります。もう一度、結果を見直してみてください。

脂質異常症は以下のいずれか一つに当てはまる状態を示します

LDL コレステロール 140mg/dl 以上・**HDL コレステロール** 40mg/dl 未満・**中性脂肪** 150mg/dl 以上

脂質異常症が怖い理由・・・

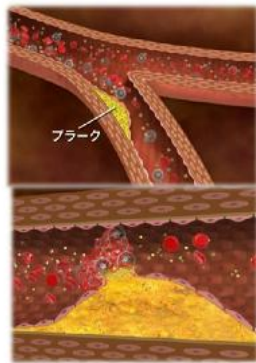
脂質異常症は症状が無い為、ついつい放置してしまうことが問題となります。しかし放置することで、**動脈硬化が進行**し症状が現れた時には、**狭心症・心筋梗塞・脳梗塞**といった恐ろしい病気につながる危険があります

動脈硬化とは・・・

- ① 脂質でドロドロになってしまった血液が血管の壁に傷をつけてしまう
- ② 傷のついた部分から脂質や白血球が進入し、溜まった細胞がさらに脂質を取り込んでしまう
- ③ 脂質が蓄積し続けることで塊（**プラーク**）ができ血管の道を狭くし、弾力のあった血管は硬くなり、血流が悪くなっていく→→→これが動脈硬化のメカニズムです！

もしも動脈硬化を放置すると・・・

塊（**プラーク**）が何かの拍子で破れてしまい、今度はかさぶたを作るように血小板が集まり、さらに血流は悪くなり、最悪の場合血の塊（**血栓**）で閉塞してしまう。この状態が心臓で起これば**狭心症・心筋梗塞**、頭で起これば**脳梗塞**となって現れます



今から始める改善策・・・基本は「**食事改善**」「**運動**」「**禁煙**」

食事・・・基本は和食です！

積極的に摂取したほうがよい物

いわし・さばなど青背の魚・・・LDL コレステロールや中性脂肪を減らす EPA 成分が多く含まれている

野菜・きのこ・海藻・果物・・・野菜は LDL の酸化を防ぎ、食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促す（にんじん、かぼちゃなどのβ-カロテンやトマトのリコピンなど）

大豆製品（納豆・豆腐など）・・・大豆のたんぱく質は血管を保護する効果があり、食物繊維が豊富

（注：血液をサラサラにする薬を内服中は、種類によって納豆が禁忌となりますので十分に注意して下さい）

控えめにしたほうがよい物

脂身の多い肉・・・牛や豚の肉、鶏肉の皮に多く含まれる飽和脂肪酸という成分は、LDL コレステロールや中性脂肪を増やす

お酒や菓子類・・・アルコールの飲み過ぎは中性脂肪を増やし、菓子類に含まれる糖質も中性脂肪を増やし肥満を招く（赤ワインには抗酸化作用があるため、一日ワイングラス1杯程度飲むと良いそうです）



運動・・・運動を多くするほど HDL（善玉）コレステロールが増え動脈硬化の進行が抑えられる

HDL（善玉）コレステロールを増やすためには**有酸素運動**が有効であり、その中でも**ウォーキング**が最適とされています。実際に1日の歩数が多いほど HDL（善玉）コレステロール値が高いという統計もあります。

運動の目安 **1日に30分以上行う** × **1週間に3日以上行う** ☆1週間で合計180分以上 ☆

歩き方を意識したウォーキング

目線はまっすぐ前へ・背筋を伸ばす・腕を前後に大きく振る・息が少し弾むくらいのスピードで！（掃除や子どもと遊ぶなど30～40分行えば、30分間のウォーキングと同程度の運動量になります）

***なお、現在通院治療中の方は主治医と相談の上、実施してください**