

健康診断結果について～血中脂質編～

7～9月の3回にわたり、健康診断結果の見方について血中脂質・肝機能・尿酸値の項目を本社産業医の松瀬先生に解説していただきます！ぜひ参考にして下さい。

血中脂質とは??

血液に含まれる脂質。体の各組織にエネルギーを供給したり、組織の構成成分となるなどの重要な役割を担っているため、私たちの体にとってある程度の量は必要ですが、**多すぎると様々な病気の原因**となります。血中脂質のうち、特に**中性脂肪**と**LDLコレステロール（悪玉）**は注意が必要です。

どんな病気になる？

中性脂肪高い方は要注意！

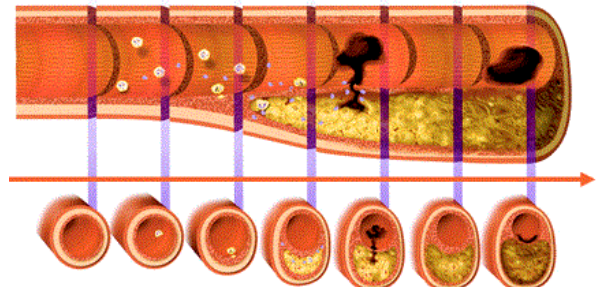


急性すい炎

すい臓は脂肪を消化する消化液を生成・分泌する器官です。すい炎とは、すい液中に含まれる消化酵素が活性化されて、すい臓自体を自己消化することにより発症する病気です。**左上腹部の激しい痛み**が生じます。**暴飲暴食**を契機に発症することが多い病気です。

動脈硬化

高脂血症の状態が続くと、血管の内壁に脂肪が入り込み、血管が硬く狭くなっていきます。この狭くなった血管を、どろどろの血液が通るため、**血栓（血の塊）**ができやすくなります。動脈硬化が進行すると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**といった、命に関わる病気にかかってしまう恐れがあります。



（出典：神鋼病院HP）

◆改善のポイント

高脂血症はまずは生活改善が必要です！

・中性脂肪が高い方は・

中性脂肪は肝臓で余分な**糖質**から合成されます。中性脂肪が高い方は、**炭水化物（ごはん、パン、麺類）**や**甘い物**の摂取を制限する必要があります。また、適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし動脈硬化を予防しますが、大量の飲酒は肝臓で中性脂肪を合成する原因となるため注意が必要です。



・LDLコレステロールが高い方は・

LDLコレステロールを血液中に溜めやすくする**飽和脂肪酸（肉の脂、バター、チーズ等）**の摂取量を減らし、**多価不飽和脂肪酸（オリーブオイル、アーモンド、アボガド）**を摂取するようにしましょう。また積極的にコレステロールを体外へ排泄するためには、**食物繊維（海藻、きのこ類）**の摂取量を増やすことが大切です。



健康診断で要治療・検査等の所見が出ている方は、病院へ行き検査や治療を受けるようにして下さい。



本社産業医
松瀬先生