

脂質異常症が心配！

	判定のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
中性脂肪	150 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		40 mg/dL 未満	35 mg/dL 未満

コレステロールとは？ 細胞膜を作ったり、ホルモン・胆汁酸等の材料となります。

中性脂肪とは？ 身体動かすのに必要なエネルギー源になります。

脂質異常症は**動脈硬化**を進行させます！



中性脂肪が増え過ぎるとHDL(善玉)コレステロールが少なくなり、また、LDL(悪玉)コレステロールのなかでも小さいサイズの**小型LDL(超悪玉)コレステロール**を作りやすくなります。この小型LDLコレステロールは血管壁により多く取り込まれやすく、**動脈硬化をさらに進める要因**になります。

HDL(善玉)コレステロールは、血管壁に蓄積したLDL(悪玉)コレステロールを回収し、血管の中をきれいにします。



LDL(悪玉)コレステロールが増え過ぎると血管壁に蓄積されていき、**血管を狭くして**いきます。



中性脂肪もコレステロールも、実は身体にとって必要なもの。でも異常値になると動脈硬化を進める原因になります。症状は感じなくても、知らず知らずのうちに**心筋梗塞や狭心症、脳卒中**などのリスクを上げていくので、注意が必要です。



脂質異常症改善 虎の巻

- **肥満を解消する**
食べ過ぎや飲み過ぎでエネルギーを摂り過ぎると、肝臓でのコレステロール合成を進めます。肥満は過食のバロメーターです！
(p7:メタボ参照)

- **食物繊維を沢山とる**
野菜やきのこ・海藻類、茶色の穀物類(玄米・ライ麦パンなど)には、LDLコレステロールや中性脂肪を改善するアイテム、食物繊維が豊富です。



- **適度な運動をする**
有酸素運動がおススメです！HDLコレステロールの改善にも繋がります。

- **禁煙をする** 
喫煙はHDLコレステロールを低下させ、動脈硬化を進めます。

LDLコレステロールが高い人は…

- **魚・大豆製品を多く食べる**
肉の脂や乳製品に多い**飽和脂肪酸**はLDLコレステロールを上げやすく、青背の魚や大豆製品に多い**不飽和脂肪酸**は下げる働きがあります。



中性脂肪が高い人は…

- **嗜好品を摂りすぎない**
糖質・脂質の多い嗜好品などはエネルギーも高く、中性脂肪を上げる原因に！特にアルコールは注意！

