

血液中に“LDL(悪玉)コレステロール”や“中性脂肪”が多すぎたり、“HDL(善玉)コレステロール”が少ないといった脂質のバランスが悪い状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は自覚症状はありませんが、命に関わる病気を引き起こすこともありま
す。今回は、脂質異常症と動脈硬化の
関係についてお伝えします。

《脂質異常症と動脈硬化》

■脂質は必要な栄養素だが、増えすぎると動脈硬化の原因となる

コレステロールは、細胞を包む「細胞膜」や「ホルモン」などの材料となります。中性脂肪は、身体を動かすためのエネルギーに変換されたり、細胞内の構造・機能の維持に利用されたりします。どちらも体にとって不可欠な栄養ですが、増えすぎると処理しきれなくなったコレステロールが血管壁にたまっていくため、動脈硬化を起こしやすくなります。

また、動脈硬化は、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)や脳梗塞などの合併症を引き起こします。

脳卒中又は虚血性心疾患の方の状況(平成25年度佐呂間町国民健康保険加入者の状況から図1・図2を見ると、脂質異常症・高血圧・糖尿病を患っている方が多く、中でも脂質異常症の割合が最も多くなっています。

図1

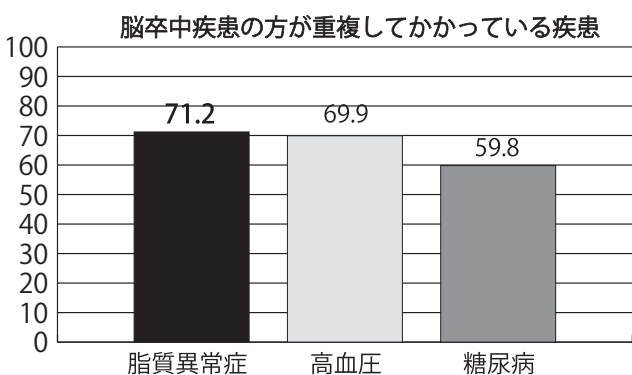
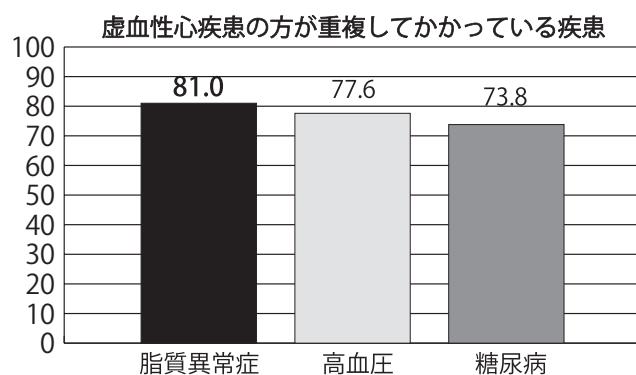
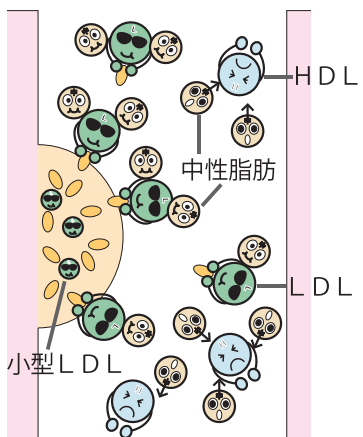


図2



Ⅲ：中性脂肪が多い！

▽血液中に増えるとLDLコレステロールの味方をして、特に血管壁に入り込みやすい小型LDLコレステロールを増やします。反対に、HDLコレステロールには敵のように働き、その数を減らしてしまいます。



■脂質の目標値

脂質異常症の診断基準は、次のとおりです。しかし、動脈硬化を促進させる他の危険因子(高血圧、糖尿病、喫煙など)があれば、医師の判断で診断基準以下でも治療が行われることがあります。

- ☆HDLコレステロール40mg/dl以下
- ▼低HDLコレステロール血症
- ☆LDLコレステロール140mg/dl以上
- ▼高LDLコレステロール血症
- ☆中性脂肪 150mg/dl以上
- ▼高トリグリセライド(中性脂肪)血症

《脂質異常症の予防》

予防の基本となるのは次の5つです。

①食事

脂質が多い食事や野菜不足などでLDLコレステロールや中性脂肪が増加します。脂質の多い食品は控え、野菜を多く摂取するようにしましょう。

副菜(野菜、きのこ、海藻料理など)は、1食あたり小皿なら2皿以上、大皿なら1皿以上とれると理想的。

主菜(肉・卵、魚など)。手のひらサイズより少し小さいくらいの量が理想的。卵なら1日1個程度。

理想的な食事



汁物にたくさんの野菜類を入れると理想的。ただし、塩分過多にならないよう1日1杯にとどめるのが大切。

果物は食物繊維も含まれていますが、糖質も多いためとりすぎに注意！

脂質を抑える食事のポイント

- ①栄養のバランスを整える。
- ②食物繊維を積極的にとる。
- ③主菜を多くとりすぎないように注意する。

②運動

運動不足により、HDLコレステロールの低下やLDLコレステロール、中性脂肪が血液中にたまりやすくなります。生活の中に定期的に運動を取り入れましょう。

血中脂質の増加を抑える運動例



- ◆早歩きやジョギングなどの有酸素運動
- 時間 1日30分間以上(週180分間以上)
- 強度 めやきつい、と感じる程度
- ☆1度に30分以上運動するのが難しい場合は10分間ずつ分けても効果があります。
- ※病気や痛みのある場合は医師などに相談し、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

③内臓脂肪に注意

内臓脂肪は、血中脂質をあげてしまいます。①・②と関連しますが、内臓脂肪はカロリーの摂取過多、運動不足などが原因となります。健診などを活用して自分の内臓脂肪がどれくらいか知ることの良いでしょう。

高いコレステロール・中性脂肪を放ってはいませんか？ ～脂質異常症と動脈硬化について～



さろまげんき王国 保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212

■脂質異常症のタイプと動脈硬化の関係
動脈硬化に関わる脂質は、2種類のコレステロールと中性脂肪の3つです。

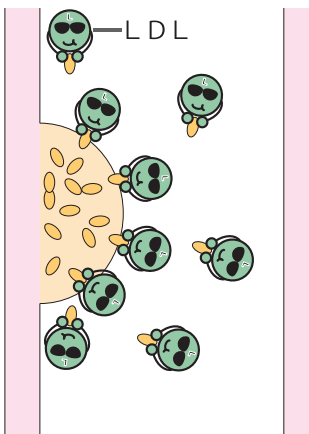
I：HDL(善玉) コレステロールが少ない！

▽HDLは血管壁にたまったコレステロールを回収する働きをするため少ないとコレステロールがたまりやすく、動脈硬化が進んでしまいます。



II：LDL(悪玉) コレステロールが多い！

▽血液中に増えると血管壁に入り込み動脈硬化を進める大きな要因となります。



④禁煙

喫煙によりLDLコレステロールが増加します。喫煙は他にも身体に悪影響を及ぼすので、禁煙をお勧めします。

⑤過度の飲酒は禁物

過度の飲酒は血中脂質を上昇させます。適度な量をこころがけましょう。

※適度な飲酒量

日本酒は1合、ビールは500ml、焼酎25度は100mlで週2日以上休肝日をつくる。

脂質異常症は自覚症状がないため、毎年健康診断で血中脂質の変化を確認していくことが大切です。健診などの検査結果についてや生活改善などの相談がありましたら、お気軽に役場保健福祉課保健推進係までご連絡ください。

【お問い合わせ】

役場保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212

◆サロマ健康づくり応援プログラムの お知らせく今年のテーマは脂質

この教室は、公民館などで実施するもので、友人や地域の仲間同士で楽しみながら健康について学ぶことができますと好評を得ています。今年は「脂質」がテーマです。

詳細や開催地区募集に関するお知らせは、各自治会・団体を通じて行う予定です。