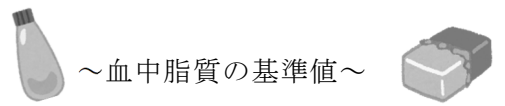


◆脂質異常症ってなに？

脂質異常症とは、LDLコレステロール 悪玉コレステロール、HDLコレステロール 善玉コレステロール、トリグリセリド（中性脂肪）の値が基準値から外れている状態をいいます。

下の表は血液中の脂質の基準値です。基準から外れているからといって今すぐに全員が治療を必要としているわけではありませんが、基準より高い方は、コレステロール値や中性脂肪を意識して、今までの生活を見直してみることをオススメします。



～血中脂質の基準値～

LDL コレステロール	60～119mg/dl
HDL コレステロール	40mg/dl以上
トリグリセリド (中性脂肪)	30～149mg/dl

◆「コレステロール」ってなに？

なぜコレステロールが高いとだめなのでしょう？

それはLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が動脈硬化を進行させる原因になってしまからです。LDLコレステロールの本来の仕事は体のホルモンや細胞膜を作る材料です。

しかし、加齢や閉経、食品から脂質を摂りすぎる等によってLDLコレステロールが余り、血液中の中をさまよいます。血管壁にLDLコレステロールが溜まるとプラークとよばれるごみができます。

すると、血管が狭くなり、血管自体も固くなっています。またプラークが血管内で破れると血液が固まり血栓ができてしまいます。

一方、HDLコレステロール 善

玉コレステロール）は余剰なコレステロールを回収する働きをもっています。大切なHDLコレステロールは、LDLコレステロールや中性脂肪が高いと減ってしまいます。しかしHDLコレステロールは、食事や運動習慣を見直し、LDLコレステロールや中性脂肪を減らすことによって、再度増やすことが可能です。

◆コレステロールを下げるには

LDLコレステロールが高い人は、食事の中の飽和脂肪酸のとりすぎに注意が必要です。飽和脂肪酸は肉の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれます。またファストフードや菓子パン、加工食品などにも多く含まれています。

剣淵町では、骨粗しょう症対策として乳製品を摂りすぎている人が多い他、チョコレートやアイスクリームなどの菓子類の摂りすぎもよく見られます。これらの食品を日常的によく食べているなど感じる方は、量を減らしたり、肉料理を魚料理に変えたりすることを意識してみてくださいでしょうか。

また、食物繊維には余分なコレステロールの排出を促す働きがあ

るとされています。コレステロールを気にして食べる量を極端に減らすと、特に、高齢者の方は低栄養状態になってしまうこともあります。まずは食事の量よりも食事の内容を見直してみるのでもいいかもしれません。

また、運動は中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを上げるのにも効果的です。そのほかにも肥満の改善や血糖値を下げたりと、たくさんのメリットがあります。

1日20分程度の運動でも効果が期待できるとされていますので、いつもより少し多めに歩いたりしてみるのもいいでしょう。

◆はよめの対策を

脂質異常症は、特に症状がないまま進行してしまいます。そのため、なかなか生活を見直す気になれなかったり、対策をとることが遅れてしまいがちです。コレステロールや中性脂肪の高値が続く、動脈硬化が進行してしまう前に対策をとることが大切です。健診を受け、自分で脂質の値をしっかりチェックし対策していきましょう。

健康福祉課保健グループ