



◆脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中に含まれる脂質であるLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の量が、どれか1つでも基準値より過剰になったり、不足している状態をいいます。

脂質異常症は動脈硬化が進む原因となります。動脈硬化は心筋梗塞や狭心症などの心臓病や脳卒中などの脳血管疾患の原因となるため、まずは脂質異常症から対策していく必要があります。

◆LDLコレステロール

脂質異常症に関係する脂質は3つありますが、中でも特に注意してほしいものがLDLコレステロールです。

LDLコレステロールはよく「悪玉コレステロール」と呼ばれ

ています。コレステロール自体は細胞の膜やホルモンを作る材料となる脂質で体に必要な物質です。

コレステロールは血液の中を流れますが血液の主な成分は水のため、そのままではなじむことができません。そのためリポタンパクという「乗り物」に乗って移動しています。LDLは「乗り物」の名前になります。

LDLは荷台に積んだコレステロールを全身の細胞に運ぶ役割をします。通常の量であれば体の中で悪影響はありません。

しかし、食生活の乱れや運動不足などでLDLコレステロールが増えすぎると性質が変化し、血管の中に入り込み動脈硬化を進めるという悪影響を及ぼします。そのため、LDLコレステロールは「悪玉」と言われます。

動脈硬化を進めないためには体の中のLDLコレステロールの悪影響を受けないように、必要以上にLDLコレステロールを増やさない対策をしていくことが重要です。

◆LDLコレステロール対策

体の中のコレステロールは肝臓で作られるものと食事から取り入

れられるものの2種類があります。

肝臓で作られるコレステロールを減らすためには材料となる「飽和脂肪酸」や「トランス脂肪酸」を減らすことが大切です。「飽和脂肪酸」は肉の脂身や乳製品に多く含まれています。「トランス脂肪酸」はマーガリンやショートニングに多く含まれており市販のお菓子などにも多く使われているため注意が必要です。

食事から取り入れるコレステロールは、すでにLDLコレステロール値が高い人は1日200mg未満が目標となります。コレステロールは卵や動物の内臓、魚卵などに多く含まれています。卵の場合は2日に1個を目安とし、レバーや小魚、ししゃもなどの食べすぎに気をつけましょう。

反対に、食物繊維はコレステロールの吸収を抑え、便として出ていくのを助けてくれます。大豆や大豆製品、雑穀、野菜、海藻、きのこ類は食物繊維がたくさん含まれているため積極的にとるようにしましょう。

◆継続を大事に

生活習慣を改善していくと、個人差はありますがほとんどの場合は、1ヶ月くらいでLDLコレステロール値や中性脂肪値が下がり始めますが、改善した生活習慣を止めてしまうとせっかく下がったコレステロール値や中性脂肪値はあつという間に元に戻ってしまいます。

そうならないためにも生活習慣の改善は継続していくことが重要です。いきなり厳しい食事制限や運動をしようとつらくて続かなくなってしまうことが多いです。まずは自分のペースでできる範囲から始め、長く続けることを大切にしましょう。

健康福祉課 保健グループ

☎ 34-3955

