

脂質異常症

脂質の役割とは？

●中性脂肪（トリグリセライド）

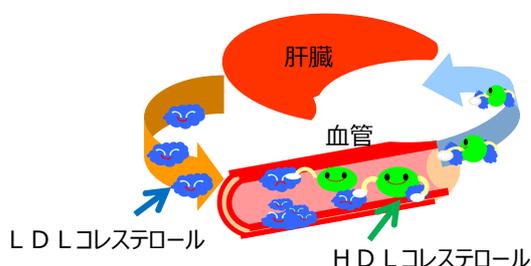
身体を動かすのに必要なエネルギー源です。
中性脂肪は脂肪細胞に蓄えられます。糖も余ると中性脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えられます。

●LDLコレステロール

細胞膜やホルモンの材料となります。増えすぎると血管壁に入り込み、酸化されて動脈硬化の原因となります。

●HDLコレステロール

血管壁の余分なコレステロールを回収し、肝臓に戻します。少なすぎると動脈硬化が促進されます。



脂質異常症の原因

脂質異常症は、遺伝的要因、食習慣の欧米化、運動不足、肥満（特に内臓脂肪）などが原因で発症します。脂質異常症は大きく分けて3つあります。

- 高トリグリセライド（TG）血症
- 高LDLコレステロール血症
- 低HDLコレステロール血症

脂質異常症の原因	高TG	高LDL	低HDL
単純糖質（果物、ジュース、菓子類、酒など）の摂りすぎ	○		
脂肪（動物性脂肪、乳製品、臓物類、卵類）の摂りすぎ	○	○	
野菜不足	○	○	
運動不足	○	○	○
喫煙習慣		○	○
飲酒習慣	○	○	
肥満（特に内臓脂肪）	○	○	○
遺伝的体質	○	○	○

脂質異常は血液検査でわかります。

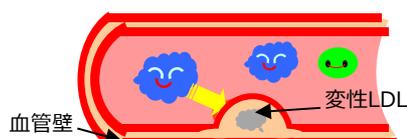
<基準値>

- 中性脂肪（TG）：150 mg/dl未満
- LDLコレステロール：140 mg/dl未満
- HDLコレステロール：40 mg/dl以上
- Non-HDLコレステロール：170 mg/dl未満
(TG400mg/dl以上や食後検体の指標となる)

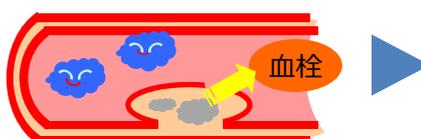
放っておいたらどうなるの？

動脈硬化につながります！！

動脈硬化とは、動脈の内壁にコレステロールなどの脂肪がたまって内壁が厚くなり、硬くもろくなることです。



血液中にLDLが長時間留まると、LDLに糖が結合したり、活性酸素によって酸化し、変性LDLになる。変性LDLは血管壁に入りこむ。



血管壁に入って膨れ上がった部分は薄い皮膜に覆われているが、破れやすい。傷つくとはがれて血栓（血液の塊）となる。



血栓が血液の流れに乗り、心臓の血管をふさぐと心筋梗塞、脳の血管をふさぐと脳梗塞になる。

生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

日常生活のポイント

①食事

エネルギーのとり過ぎに注意しましょう

余分なエネルギーをとらないことが、血液中の脂肪を減らす最も効果的な方法です。



よく噛んで
食べましょう！

コレステロールを多く含む食品の
食べ過ぎを控えましょう。

食物からの取り込みを少なしましょう。レバーなどの臓物、魚卵、子持ち魚はコレステロール多いので、注意しましょう。



飽和脂肪酸を多く含む食品の
食べ過ぎを控えましょう。

肉類や乳製品に含まれる動物性脂肪（飽和脂肪酸）はLDLコレステロールの処理を低下させます。バター、ばら肉、ひき肉、鶏皮の摂取に注意しましょう。



食物繊維を多くとりましょう。

食物繊維はコレステロールの再吸収を阻害して、体外に排出します。積極的に野菜やきのこ、海藻類をとることを心がけましょう。



抗酸化食品を積極的にとりましょう。

酸化したLDLコレステロールは血管壁に沈着します。緑黄色野菜や果物の抗酸化作用でコレステロールの酸化を防ぎます。



糖質・アルコールを控えましょう。

余分な糖質は肝臓で中性脂肪に変えられ、血液中の中性脂肪が増加します。アルコールは体内の中性脂肪の合成を促します。



②運動

有酸素性運動を毎日30分以上行う。

<有酸素性運動の例>

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング

▶治療中の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。



③減量

BMIは25未満に。

▶BMIとは体重・体格の指標

$BMI = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$

BMI25以上の方は、減量しましょう。

毎日体重測定をしましょう。

スマホや手帳を活用して、記録しましょう。



④飲酒

アルコールの過剰摂取を控える。
(20g/日以下)

▶週2日の休肝日を持ちましょう。

▶女性は右記の半量程度までに。



<アルコール20gの目安量>

ビール：500ml（中ビン1本）

酎ハイ：350ml

ウィスキー：60ml（ダブル1杯）

日本酒：180ml（1合）

ワイン：200ml（2杯程度）

焼酎：100ml

⑤禁煙

禁煙し、受動喫煙を回避する。

禁煙外来への受診をお勧めします。

吸いたくなったら歯を磨き、冷水を飲んで気分転換しましょう。



⑥減塩

食塩を多く含む食品の摂取を
控える。（6g/日未満）

新鮮な食材を使い、素材の味を味わいましょう。
酢や柑橘類の酸味やカレー粉、こしょう等の香辛料、
しそや生姜などの香味野菜を上手に利用しましょう。

