

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。

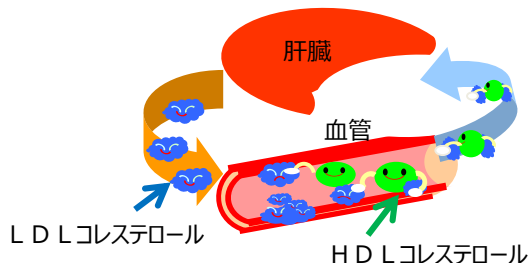
中性脂肪を脂肪細胞に蓄えます。糖も余ったら中性脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えます。

●LDLコレステロール

増えすぎると血管に入り込み、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。



脂質異常は血液検査でわかります。

<基準値>

- 中性脂肪 : 30~149 mg/dL
- LDLコレステロール : 60~119mg/dL
- HDLコレステロール : 40 mg/dL上
- Non-HDLコレステロール : 90~149 mg/dL

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。

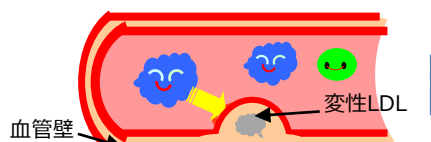
- 高トリグリセライド（TG）血症
- 高LDLコレステロール血症
- 低HDLコレステロール血症

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	○	○	○

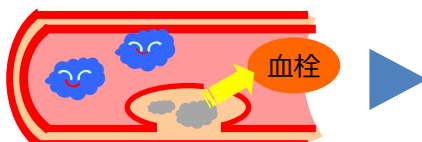
放っておいたらどうなるの？

動脈硬化につながります！！

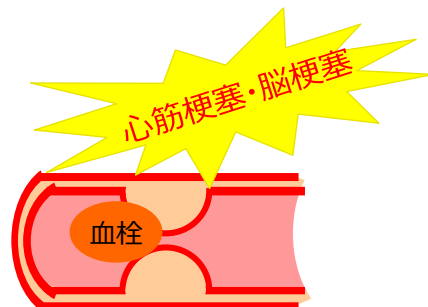
動脈硬化とは、動脈の内壁にコレステロールなどの脂肪がたまって内壁が厚くなり、硬くもろくなることです。



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になります。変性LDLは血管壁に入りこみます。



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く
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LD
L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節酒

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。

