

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

ヘルスアップ通信

—若い人も要注意

血液ドロドロ？脂質異常症—

近年食生活の変化から、中高年世代だけでなく若い人の間でも、コレステロールや中性脂肪が高い人が増えています。健診結果を見ながらご自分に合った対策を始めましょう。

脂質異常症とは

3つの脂質のバランスが崩れた状態をいい、どれか1つでも当てはまると診断されます

悪玉 LDLコレステロール 140mg/dL以上
境界値120~139

善玉 HDLコレステロール 40mg/dL未満

中性脂肪

空腹時 150mg/dL以上

非空腹時 175mg/dL以上

超悪玉コレステロールにご注意を

LDLコレステロールの中でも特に小型のタイプものが血管壁に侵入しやすく動脈硬化の原因となるため、超悪玉コレステロールと呼ばれます。次のような人は超悪玉コレステロールが多く要注意です。

・中性脂肪が高い ・血糖値が高い ・血圧が高い ・内臓脂肪型肥満 ・HDLコレステロールが低い

動脈硬化の原因に



増えすぎた
コレステロール

動脈硬化とは、血液中に増え過ぎたコレステロールが血管壁の内側に入り込みこぶのようになった状態のことです。進行すると血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞などを招きます。



脂質異常症 タイプ別対策

悪玉 LDLコレステロールが高い

糖質制限のし過ぎは×
⇒おかずの量が増えやすいから
肉類・揚げ物は控えめに

善玉 HDLコレステロールが低い

禁煙
有酸素運動を続ける

中性脂肪が高い

お酒、甘いものは控えめに
全体的に食べ過ぎない

適正体重の維持 食物繊維を摂る 禁煙 (筋トレより) 有酸素運動 必要時治療を

家族性高コレステロール血症の場合

若い時から動脈硬化が進みやすく狭心症や心筋梗塞のリスクが高くなります。若く肥満もないのにLDLコレステロールが高い方、家族に病歴がある方は、健診結果の指示に従って受診しましょう。

更年期以後の女性は要注意

閉経で体内のエストロゲン量が急に減ること、LDLコレステロールや中性脂肪が急増します。婦人科でのホルモン補充療法が有効な場合もあります。

生活習慣改善を続け血液検査の変化を確認し、治療や次の対策に繋げましょう。健康管理もP D C Aですね。