

脂質異常症

●脂質異常症とは・・・

脂質異常症とは、血液中の脂質のうち特に**コレステロール**や**トリグリセリド(中性脂肪)**が**増加した状態**のことを言います。食生活の欧米化によって高コレステロール血症の患者さんは2400万人以上、高トリグリセリド血症は1000万人以上いると言われています。

●脂質異常症になると・・・

脂質異常症自体は痛みなどの自覚症状はありませんので、知らない間に進行している可能性があります。脂質異常症の状態が続くと、**動脈硬化**の原因となり、**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳梗塞**などのリスクが高まります。



脂質は体に悪いものと思われがちですが、体を維持する上でなくてはならない物質です。しかし、コレステロールが増えすぎると、血管に影響を与えてしまいます。

●脂質異常症の診断

脂質異常症の診断では、12時間以上絶食した後に採血し、血清脂質の値を測定します。

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール $\geq 140\text{mg/dL}$
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール $< 40\text{mg/dL}$
高トリグリセリド血症	トリグリセリド $\geq 150\text{mg/dL}$

●ライフスタイルの改善

脂質異常症の基本は、ライフスタイルの改善です。

- ①禁煙
- ②食生活の改善
- ③適正体重の維持
- ④運動



以上の4点が重要となります。

①正常な動脈



②動脈硬化の進んだ動脈

(コレステロールにより、血管が狭くなる)

注意!



③コレステロールが沈着した動脈

(血管内はふさがり、血管は硬くなる)



危険

コレステロールを多く含む食品(1人前中)	コレステロールが高めの方に適する食品	
するめいか(生)	青魚類	サバ
うなぎ		サンマ
フォアグラ(ゆで)	大豆類	豆腐
鶏卵		納豆
まだこ	食物繊維	フロッコリー
鶏レバー		椎茸
かずのこ(生)		昆布
たらこ	植物油	オリーブ油
バター		くるみ