

本当に怖いんですよ！

# 脂質異常症

どんな状態？

## 血管に過剰なコレステロールが余っています

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁を作る材料になり、体にとって必要不可欠なのですが、必要な量は決まっています。正常な量に調整できず体内で余ってしまうと「脂質異常症」になります。

脂質異常症の診断は、血中脂質値の「LDL(悪玉)コレステロール値」「HDL(善玉)コレステロール値」「中性脂肪値」の3つによって診断されます。

### 脂質異常症の診断基準

<b>LDL コレステロール</b>	<b>HDL コレステロール</b>
140mg/dL 以上 境界域 120 ~ 139mg/dL	40mg/dL 未満
<b>中性脂肪</b>	<b>non-HDL コレステロール</b>
150mg/dL 以上	170mg/dL 以上 境界域 150 ~ 169mg/dL

※数値が境界域の場合も、動脈硬化のほかの危険因子が多い人では注意が必要。

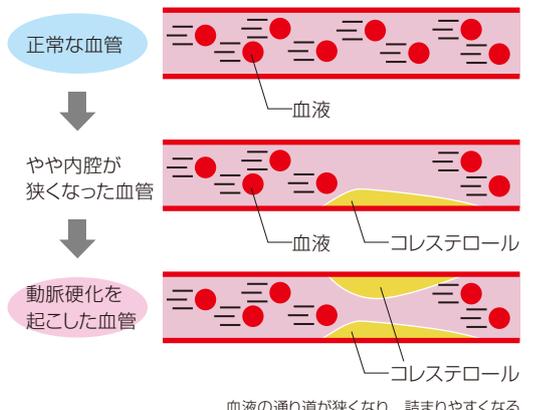
増えすぎると？

## 動脈硬化がはじまります

必要量以上のコレステロールが血液にとどまり、それらが血管の壁に入り込むと、血管を狭めて動脈硬化がはじまります。

動脈硬化は全身の至る所で進行します。脳で起これば脳卒中、心臓で起これば狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患など様々な病気の引き金となります。

脂質異常症は、それだけでは特に症状を感じません。そのため、定期的な健診を受け、自分の血中脂質値を知ることが重要です。



基準値でも？

## LDLとHDLのバランス「LH比」が大切です

LDL コレステロール値が基準値内でも、HDL コレステロール値が低めだと、心臓突然死の発生リスクが高くなるという研究結果があります。LDL コレステロール値とHDL コレステロール値は別々にみるのではなく、両方のバランス「LH比」が重要だとされています。動脈硬化予防には、2.0以下が目標とされており、さらに、高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞の既往がある人は、1.5以下が目標とされています。

LH比は簡単に計算できるので、コレステロールを見直すきっかけにしましょう。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL コレステロール}}{\text{HDL コレステロール}}$$

LH比	血管の状態
1.5以下	問題なし
2.0以上	コレステロール蓄積が増え動脈硬化の危険性あり
2.5以上	血栓ができてきている可能性あり心筋梗塞、脳梗塞の危険あり

# 無理なくできる！脂質異常を改善する



## 食生活を見直すコツ

- コレステロールを増やす食品を控える  
脂身の多い肉・乳製品・スナック菓子 など
- コレステロールが多く含まれている食品を控える  
鶏卵・魚卵 など
- コレステロールを減らす食品を摂る  
青背の魚・海藻類・大豆製品・野菜 など



## 糖分を控えるコツ

- お菓子の買い置きをしない
- 砂糖入りの飲料は避ける
- ご飯を小盛りにする



## 運動量を増やすコツ

- ふだんより少し早く歩く 歩き方を今より少し早めるだけで運動の効果が高まります。
- 家の中でも運動できる 30分の掃除は30分歩くのと同じエネルギー消費があります。床拭き・窓拭き・お風呂洗いは手足を大きく動かすので有効な運動になります。
- ちょっとの工夫でレベルアップ とくに運動の時間を設けなくても、階段を使う・1つ手前の駅で降りて歩く・ペットとの散歩を楽しむなど、少しの動作の積み重ねで運動効果が期待できます。



## 節酒のコツ

- 1日の飲酒量の目安を守る
- 週2回の休肝日を設ける
- 就寝2時間前までには切り上げる

ビール (5%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)
 中びん 1本 (500ml)	 レギュラー缶1缶 (350ml)	 グラス 2杯 (200ml)

## 禁煙のコツ



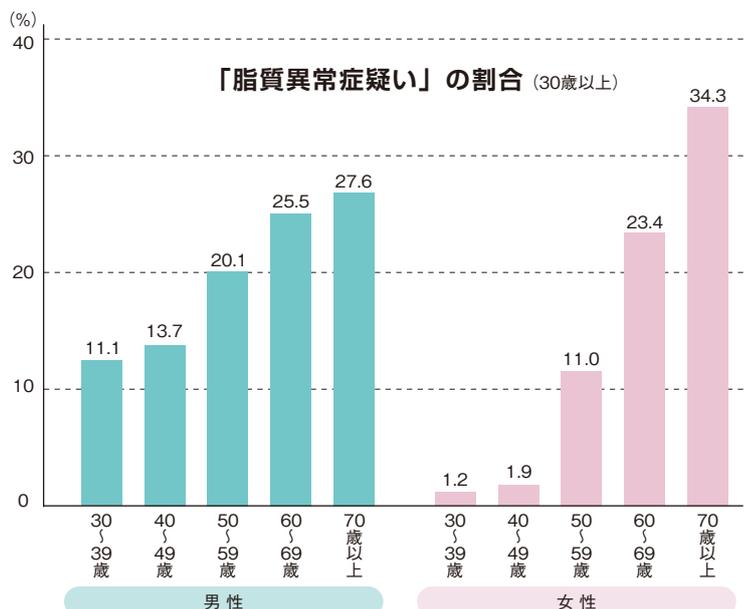
- 食後はすぐに歯磨きをする
- 吸いたくなったら散歩などで気分転換をする
- 市販の禁煙補助薬などを活用する

## 男性は40歳代から、女性は閉経後に脂質異常症が増加

早めの対策を！

脂質異常症は、男性は40歳代から徐々に増え始める一方、女性は50歳代から急激に増加します。男性の場合、運動量の減少が大きく影響しており、若い頃と同じ食べ方をしていると、エネルギー源が余りやすくなり、中性脂肪が蓄えられ脂質異常症・メタボに繋がります。女性の場合、閉経に伴って起こる女性ホルモンの分泌低下が大きく影響しています。女性ホルモンはコレステロールを材料にできているため、閉経によりコレステロール必要量が劇的に少なくなるのです。男性も女性も年齢が上がらただけで脂質異常症を発症しやすくなり、動脈硬化へ進行する危険性が一気に高まります。

動脈硬化は命に関わる深刻な病気を引き起こすため放置せずに早めの受診や生活改善に取り組みましょう。



参考：2022年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）