

知って得する健康コラム～動脈硬化の予防：脂質異常症～

脂質異常症とは？

- ①LDL コレステロール（悪玉）が多い
 - ②中性脂肪が多い
 - ③HDL（善玉）コレステロールが少ない
- という3つのパターンがあります。

脂質異常症になっても自覚症状がありませんが、徐々に動脈硬化を促進します。動脈硬化が進行すると血管が固く、狭くなります。ドロドロの血液が詰まると心筋梗塞や脳梗塞、腎不全、閉塞性動脈硬化症などの大病を招くおそれがあるので注意が必要です。

脂質異常症の危険度チェック

- タバコを吸う
 - 高血圧である
 - お酒を飲む習慣がある
 - 肥満傾向である
 - 家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる
- 複数当てはまる方は脂質異常症のリスクが高くなっています。健康診断の結果にご注意ください。



脂質異常症の予防・改善のために

①LDL（悪玉）コレステロールが多い人

飽和脂肪酸のとりすぎが原因です。飽和脂肪酸は肉の脂身やバター、生クリーム、鶏卵、魚卵などに多く含まれています。食物繊維には余分な油を体外に排出する力があるので野菜・海藻類・キノコ類・豆類などの食物繊維を多く含む食材は積極的に食べましょう。

②中性脂肪が多い人

エネルギーのとりすぎ、特に甘いものやお酒、糖質のとりすぎが原因です。砂糖の多いソフトドリンクも中性脂肪を増加させる一因です。お菓子は小皿に取り分けて食べ過ぎを防いだり、甘い菓子パンを食べ過ぎたりしないように気を付けてください。

③HDL（善玉）コレステロールが少ない人

主に肥満や喫煙・運動不足が原因です。HDL コレステロールを増やすには運動をすることが最も効果的な手段です。速歩きを行うことで、HDL コレステロールが増えることが分かっています。（※1日30分以上、1週間で合計2時間以上の早歩きをした場合）

【問】保健センター 83-2312