



脂質異常症を知ろう

脂質異常症とは

血液中の脂質の値が基準値を超えた状態を脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪の血中濃度が関係しています。

コレステロールは、人の細胞膜や消化吸収に必要な胆汁酸、ホルモンの基となる重要な物質です。また中性脂肪は、エネルギーとして貯蔵されたり、保温、外部からの衝撃を和らげたり、内臓を固定するなど、体内で重要な役割を果たしています。

脂質は重要な役割を持っているため、少なければいいというわけではありません。少なすぎず多すぎず、適正な濃度を維持することが大切です。

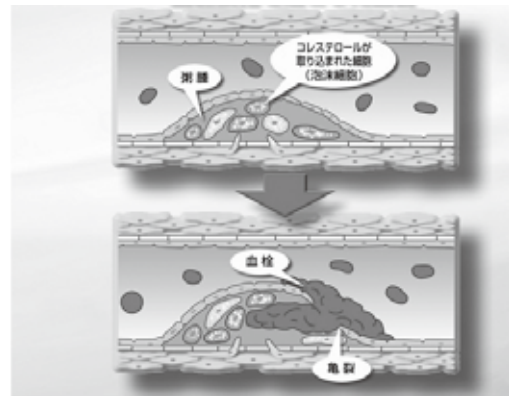
脂質異常症がもたらす動脈硬化とは

血液中にコレステロールなどの脂質が多い状態が続くと、血管壁に余分な脂が沈着し、プラーク(粥腫)と呼ばれる塊ができます。プラークは柔らかくて壊れやすいものですが、比較的在短时间内で血管壁にたまりやすい特徴があります。これが続くと時間の経過とともに血管の壁がどんどん分厚くなり、血管が詰まりやすい状態になります。

このような状態を「動脈硬化」と言います。

動脈硬化を起こした血管では、血栓が詰まりやすくなり、脳動脈が詰まれば脳梗塞、心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞、下肢の動脈が詰まれば急性動脈閉塞症を発症します。

動脈硬化を起こした血管



動脈硬化を進行させないためには、早期に脂質異常症を改善する必要があります。

脂質異常症を予防するために

脂質異常症は、病気の症状が見えにくい病気ですが、体内の血管ではゆっくりと動脈硬化を進め、突然、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

脂質異常症を予防するために生活習慣の改善を心掛けましょう。

脂質異常症予防のための生活習慣の改善

1	禁煙し、受動喫煙を回避する	5	食塩を多く含む食品の摂取を控える
2	過食を抑え、標準体重 ^{※1} を維持する	6	アルコールの過剰摂取を控える
3	肉の脂身、脂質の多い食品の摂取を抑え、魚類、大豆製品を増やす	7	有酸素運動を毎日30分以上行う
4	野菜、果物、未精製穀類 ^{※2} 海藻の摂取を増やす		

※1 標準体重:身長(cm)/100×身長(cm)/100×22で算出

※2 玄米、大麦、オーツ、ライ麦など精製されていない穀類

